

Selecciones

READER'S DIGEST

MARZO 2026

Rompamos mitos
sobre la higiene

¿SÚPER LIMPIO?

TEST
¿Le gusta
correr
riesgos?

Un curioso
viaje al Titanic

“Adiós, hijo mío”

Cómo ahorrar
energía y dinero

Carrera hacia
lo desconocido
en dos ruedas

85
AÑOS

ESTAMOS SIEMPRE

Argentina \$6.900 (recargo envío interior \$600)
Bolivia Bs 35 - Paraguay Gs 30.000



Tu cuaderno personalizado

Agregá una foto y tu nombre y hacé de tu diseño un estilo único. El regalo ideal para guardar notas, pensamientos, dibujos o ¡escribir las mejores ideas!

10% OFF

COOL!

OK,
my notes & thoughts



EMILIA



AGUS



amistad

(del latín: derivado de amicitia)

Significa literalmente: lugar donde se guarda parte de tu alma.



Artículos

50

NOTA DE PORTADA

¿ESTO ES HIGIÉNICO?

Abrir las puertas con el codo, no tocar las barandas... ¿hasta qué punto tiene sentido? Aclaremos algunos mitos sobre la higiene.

56

RELATO

Mi (reacio) viaje al Titanic

Relato de un famoso comediante sobre su viaje en el Titan, el sumergible que implosionó en el fondo del mar.

64

DRAMA DE LA VIDA REAL

Secuestrada

Una niña sube a la camioneta de un secuestrador. Una valiente pareja se lanza a la persecución.

70

INSPIRACIÓN

Un año en Francia

Mi estancia en Aix-en-Provence como estudiante cambió mi forma de ver la vida.

74

FOTOARTÍCULO

Por encima de las nubes

Fue la tecnología la que hizo posible que los seres humanos realizaran su sueño de volar.

80

AVENTURA

A orillas de la grandeza

Estos nadadores de aguas abiertas se enfrentan a las pruebas de resistencia muy duras.

88

ECOLOGÍA

Cómo ahorrar energía y dinero

Consejos habituales para ahorrar energía.

96

VÍNCULOS

Adiós hijo mío

El momento melancólico que todos los padres tienen por delante siempre llega demasiado pronto.

100

COSTUMBRES

Pórtese bien

Los modales no están pasados de moda, al contrario, son más importantes que nunca, dice el experto William Hanson.

106

LECTURA EXTRA

Sobre dos ruedas, solo consigo mismo

Mil kilómetros sobre el sillín. Sin plan, sin ruta predefinida. En mitad de la nieve, el frío y la noche: la fascinación de la *Unknown Race*.

Todo lo bueno

- 8 **Mire el mundo**
- 12 **Termine la frase**
- 16 **Héroes: La mejor ayuda**
Alina Theiler salva a dos niños de la mortal vorágine de un remolino.

- 20 **Entrevista: Demi Moore**
La estrella de cine habla sobre el envejecimiento, los regresos, la codicia en Hollywood y su compromiso de ayudar a los demás.

El arte de vivir

- 24 **13 datos sobre grafitis**
SALUD
- 27 **Cuando la cabeza arde**
Cefalea en racimos, una dolencia intensa con ataques frecuentes.
- 30 **Noticias del mundo de la medicina**

COCINA

- 33 **Fasolada**
Conozca este guiso vegetariano, alma de la gastronomía griega.

SABOR DE CASA

- 38 **Más que una guarnición**
Las ensaladas pueden ser más que un acompañamiento.

AUTOTEST

- 40 **¿Le gusta correr riesgos?**
¿Busca la emoción de la incertidumbre y la adrenalina? ¿O es cauteloso y prefiere ir sobre seguro?

Ingenio

- 122 **Juegos mentales**
- 125 **Vocabulario**
- 127 **Trivia**

27



Humor

- 14**
La risa, remedio infalible
- 44**
Más risas
- 48**
Así es la vida
- 94**
Gajes del oficio
- 120**
Cosas de chicos





Recuerdo de mi primera comunión

Un libro diferente, repleto de valores y recuerdos de este día tan importante en la vida religiosa de tu peque.



Contiene:

- Cartas personalizadas de Jesús.
- Fecha y lugar de la ceremonia.
- Tu dedicatoria.
- Espacios para fotos y firmas de esta gran celebración.



¡Con el nombre de tu peque!

Para compartir con tu peque este nuevo paso en su fe cristiana.

plickme.com



plickme1



@plickme_



¡ESCANÉAME!

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones

READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Diseño de tapa Tipoforma

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere
Director de Administración y Finanzas
Guillermo Ramos
Director de Marketing y Comercial
Emilio Vazquez

PUBLICIDAD

ARGENTINA
publicidad@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Stephen Colvin

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Cañilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 11 a 16 hs.

GAÑE \$\$\$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos,
Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa,
remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com**

Añote su nombre completo, fecha de nacimiento,
domicilio, teléfono y dirección electrónica.

Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 3000 pesos
Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando
aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada
y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Brihet e Hijos S.A.
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Uruguay Bon Giorni S.R.L. empresabongiorno srl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.

 **RevistaSeleccionesArg**
 **@revistaselecciones**
selecciones.com.ar



READER'S DIGEST SE PUBLICA EN 16 EDICIONES EN 8 IDIOMAS.

@ 2026 propiedad de One Minetta Media SA - MARZO de 2026, número 1024

Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029
Editada por One Minetta Media SA: Holmberg 4156 (CP1430), CABA, Arg.
Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.
Edición Uruguay: Impresa en Mastergraf SRL mastergraf.com.uy (RUT 212045260016)
Boulevard Artigas 4678 (11800) Montevideo, Uruguay
Edición Chile: Impresa en Chile por Almpresores. www.aimpresores.cl

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.
Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.



OFERTA IMPERDIBLE

Selecciones
tienda

NOVELA + LUZ DE LECTURA

Leé en la cama, de viaje o en un rincón oscuro sin forzar la vista.

tiendaselecciones.com/novelas



20%
OFF



PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA EL 30/04/2026. GASTOS DE ENVÍO NO INCLUIDOS EN LA OFERTA. PRODUCTOS DISPONIBLES HASTA ACOTAR STOCK. ONE MINETTA MEDIA. CUIT 30-65642821-6.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Los gérmenes de cada día

Hay gestos que se vuelven automáticos: abrir la puerta con el codo, evitar tocar superficies, limpiar una y otra vez aquello que ya estaba limpio. De un tiempo a esta parte, la higiene dejó de ser un hábito saludable para convertirse, en algunos casos, en una fuente de inquietud; incluso de obsesión. Pero ¿qué sentido tiene realmente cada una de esas conductas? ¿Cuáles nos cuidan de verdad y cuáles responden más al miedo que a la evidencia?

En esta edición nos propusimos hacer una pausa y mirar el tema con más calma. Porque convivir con gérmenes no es una anomalía: es parte de la vida. Nuestro cuerpo, nuestras casas y los espacios que compartimos están llenos de microorganismos, y la gran mayoría no solo no nos enferma, sino que cumple un rol clave en mantenernos sanos. Entender esto es el primer paso para recuperar una relación más equilibrada con la higiene.

Es por ello que, a lo largo de la nota de portada, especialistas en microbiología y salud pública ayudan a derribar algunos mitos muy instalados: desde la supuesta peligrosidad del inodoro hasta la falsa sensación de seguridad que generan ciertos productos desinfectantes. También explican por qué algunos lugares del hogar —como la cocina o la heladera— requieren más atención que otros, y qué prácticas simples marcan una diferencia real en la prevención de ciertas enfermedades.

El objetivo no es alarmar ni relajar de más, sino aportar claridad. Saber cuándo limpiar, cuándo desinfectar y, sobre todo, cuándo alcanza con lavarse bien las manos. Volver a lo básico, sin excesos ni culpas.

Los editores

¡Síguenos!

 facebook.com/RevistaSeleccionesArg

 [@revistaselecciones](https://twitter.com/revistaselecciones)

 editorial.selecciones@oneminetta.com

Selecciones
tienda

ENCONTRÁ EN NUESTRA
TIENDA COLECCIONABLES,
LIBROS, REVISTAS
¡Y MUCHO MÁS!

HASTA
**30%
OFF**
EN PRODUCTOS
SELECCIONADOS

tiendaselecciones.com

Selecciones
tienda

Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2026 en productos seleccionados de tiendaselecciones.com. No acumulable con otras promociones.

Forstmann.net.pe





MIRE EL MUNDO...

Dé vuelta la página →

Las maderas fósiles del Parque

Nacional del Bosque Petrificado, en Arizona (Estados Unidos), presentan colores muy vivos. Hace más de 200 millones de años, los troncos de los árboles fueron arrastrados por un sistema fluvial y quedaron profundamente enterrados bajo los sedimentos. Con el paso del tiempo, los minerales penetraron en la madera, se cristalizaron en la estructura celular y sustituyeron al material orgánico. Hace unos 60 millones de años, la zona comenzó a elevarse. Los troncos fosilizados se rompieron en pedazos, dando la impresión de haber sido cortados con una motosierra.



TERMINE LA FRASE

Los niños de hoy realmente deberían...

BÉLGICA

*Liberarse de sus
teléfonos.*

AD GOLTSTEIN

MÉXICO

*Vivir sin miedo, con
cuidado y amor.*

VERÓNICA CABELLO

FRANCIA

*Pasar más tiempo con
las personas mayores.*

SIDONIE CORABŒUF

ECUADOR

Leer más.

NORMA ESPINOZA

ESPAÑA

*Seguir siendo niños todo
el tiempo que puedan.*

CAMILO SANTA CRUZ

(MAP) GETTYIMAGE/PHYSICX

FINLANDIA

*Jugar y pasar tiempo
con sus amigos.*

RAMI OJA

PAÍSES BAJOS

Recibir más atención.

MARIA MENTING

ALEMANIA

*Encontrar un lugar seguro
en una guardería o en el
jardín de infantes.*

BETTINA

AUSTRIA

*Que se les permita ser
más “ruidosos”.*

GEORGIA

SUIZA

Salir más.

KERSTIN

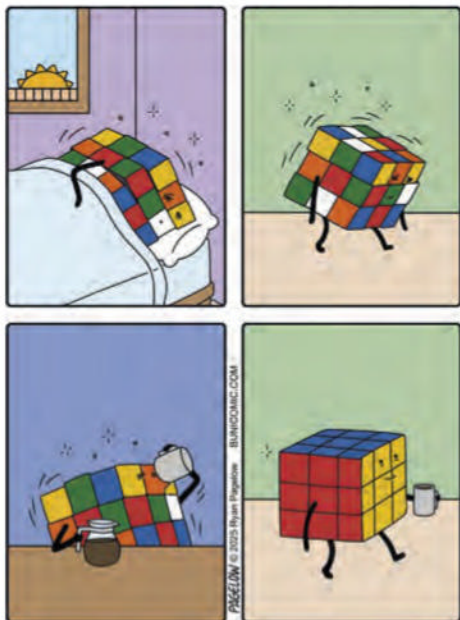
AUSTRALIA

*Ignorar lo que las redes
sociales dicen que
deben hacer.*

CATHY JINKS

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



Un hombre entra a un bar de Boston y pide tres vasos de *whisky*. Bebe solemnemente cada uno de ellos, paga y se marcha. Un día después hace exactamente lo mismo. Al tercer día, intrigado, el camarero le pregunta:

—¿Por qué siempre ordena tres tragos?

—Bueno —contesta el sujeto—, uno es para mí y uno para cada uno de mis hermanos: Dennis, que está en Seattle, y Hank que vive en Dallas. Me hace sentir como si siguiéramos

bebiendo juntos.

Sin embargo, un mes después, Kevin pide solo dos tragos de *whisky* en el mismo bar.

—Detesto preguntar —comenta el camarero—, pero ¿murió alguno de sus hermanos?

—No, no —dice el

ILUSTRACIÓN: RYAN PAGELOW

cliente—. Simplemente, he decidido dejar de beber.

—BARTENDERSBUSINESS.COM

Nadie en la historia ha dicho jamás algo respetuoso después de “Con todo respeto...”

—DAVE KONIG,
comediante de Dry Bar Comedy

Un periodista, al entrevistar a un hombre que celebra su cumpleaños número 110, le pregunta:

—¿Cuál es el secreto de su longevidad?

—Sin importar la razón, jamás discuto con nadie —dice el anciano.

—Seguramente debe haber algo más que eso —insiste el periodista—.

¿Qué pasa con factores como la genética, la dieta y el ejercicio?

El viejo se encoge de hombros y responde: “Quizá tenga razón”.

—GARY KATZ,
Estados Unidos

La esposa de un granjero enferma y él llama al médico, quien se

apresura a llegar con su maletín negro en la mano. Tras examinar a la paciente, el doctor sale de la habitación y le pide al granjero unos alicates. Unos minutos más tarde, vuelve a abrir la puerta y pide un martillo y un cincel.

—Doctor, ¿qué tiene mi esposa? —pregunta el marido, angustiado.

—Aún no lo sé —responde el médico—. No puedo abrir mi maletín.

—MEDINDIA.NET

Mi perro Sam es genial para hacer ejercicio. Lo dejo salir al patio trasero, salta la cerca, y paso las siguientes dos horas buscándolo.

—DEREK THOMPSON,
Reino Unido

Un sacerdote y un rabino están almorzando en un restaurante cuando el sacerdote comienza a burlarse de su viejo amigo.

—Este jamón al horno está delicioso, mucho mejor que tu sándwich de ensalada de huevo —dice el sacerdote—. De verdad deberías probarlo. Sé que va

en contra de tu religión, pero no puedo entender por qué un alimento tan maravilloso debe estar prohibido. Dime, rabino, ¿cuándo vas a rendirte y probarlo?

El rabino responde:

—En tu boda.

—THE CATHOLIC POST

¿Cómo pelean los caracoles? Se quitan el caparazón y se pelean a puñetazos.

—JAMES RUMA,
Estados Unidos

Tres aficionados al fútbol americano hablaban sobre la lamentable situación de su equipo.

—Yo culpo al director general—, dijo el primer aficionado.

—Si hubiera fichado a mejores jugadores, seríamos un gran equipo.

—Yo culpo a los jugadores —dijo el segundo aficionado—. Si se esforzaran más, marcaríamos más puntos.

—Yo culpo a mis padres —dijo el tercero—. Si hubiera nacido en Filadelfia, estaría apoyando a un equipo decente.

—THE BRANDON SUN



Alina Theiler salva a dos niños de la mortal vorágine de un remolino.

La mejor ayuda

Stefan Müller

ALINA THEILER se encontraba allí por casualidad cuando ocurrió el accidente el 19 de julio de 2022, en el río Kleine Emme, en Wolhusen, Lucerna, Suiza, donde algunos edificios industriales del siglo pasado aún caracterizan el paisaje del pueblo. El sol brilla con fuerza ese martes. “Fue una gran casualidad que tuviera la tarde libre”, recuerda la joven de 19 años, que está haciendo una formación profesional como óptica en Lucerna. “No había mucho trabajo en la tienda y mi jefe me dio el día libre”.

Su hermano quiere ir a bañarse, pero no solo. “¿Vienes conmigo?”, le insiste a su hermana, que entonces tenía 16 años. Alina finalmente se deja convencer por Andrin, tres años menor que ella. Los dos preparan sus cosas y se dirigen a su lugar favorito del río, a pocos kilómetros de su casa. Allí hay un umbral en el lecho del río, debajo del cual se forma un pequeño lago.

Después de divertirse en el agua, los hermanos se acomodan en las grandes rocas secas, equipados con comida y bebida. “¿Me pasas las papas fritas?”, le grita Andrin a su hermana, que está tomando un sorbo de té helado. De



fondo, se oye a Taylor Swift en su altavoz. Los adolescentes disfrutan de su tiempo libre.

Son alrededor de las cuatro de la tarde cuando Andrin oye de repente gritos de auxilio. Los hermanos ven que debajo del umbral de agua hay una mujer remando con los brazos. Su cabeza se sumerge una y otra vez. Dos niños se aferran a ella. Al parecer, la mujer ha perdido el equilibrio y la corriente la arrastra hacia las masas de agua que bajan.

Alina se da cuenta de inmediato de que, aparte de ella y su hermano, no hay

hasta los que se están ahogando y les tiende la mano. El primer niño la agarra inmediatamente, de modo que Alina puede tirar de él hacia ella. Tiene que tener mucho cuidado de que el pequeño no se aferre directamente a ella y la ponga también en peligro. Su cabeza vuelve a sumergirse brevemente. Tosiendo y jadeando, vuelve a salir a la superficie, y las manos de Andrin, que entretanto se ha adentrado un poco en el agua, se extienden hacia el niño y lo llevan rápidamente a un lugar seguro.

Alina y Andrin rescatan al segundo niño de la misma manera. La mujer

LA MUJER PARECE HABER PERDIDO EL EQUILIBRIO, DOS NIÑOS SE AFERRAN A ELLA.

nadie más que pueda ayudar. Por suerte, su madre, que es guardavidas titulada, le ha enseñado lo que hay que tener en cuenta. Por ejemplo, no dejarse arrastrar por la persona que se está ahogando. Además, como jugadora de voleibol, Alina está en buena forma física.

No hay tiempo para pensar. En un instante, los jóvenes corren descalzos sobre las duras piedras hasta la orilla. El hermano se queda en la orilla por seguridad. Alina se lanza al agua con más rapidez que nunca. Sin embargo, por dentro está tranquila y concentrada. Sabe que aquí el fondo se hace profundo rápidamente. Quien no conoce el lugar se sorprende cuando de repente ya no tiene suelo bajo sus pies.

Con unas pocas brazadas, Alina nada

finalmente consigue llegar sola a la orilla con sus últimas fuerzas. A continuación, los accidentados se sientan temblando y agotados en las rocas de la orilla, envueltos en sus toallas.

Los pequeños se calman rápidamente. No así la mujer, que tiene a su cargo a los dos niños de seis y ocho años: “¿Por qué no he tenido más cuidado?”, se reprocha desesperada. La mujer, de unos treinta y tantos años, había venido a bañarse aquí con su hijo y dos niños del vecino que le habían sido confiados. Su propio hijo jugaba en la orilla, sin darse cuenta del drama que se estaba produciendo en el agua.

Pocos minutos después, los vecinos, que se han enterado del incidente, acuden rápidamente. Todos se reúnen



En este lugar se produce el accidente en el río Emme.

emocionados en círculo, elogian a los hermanos y se ocupan de los rescatados. Nadie necesita asistencia médica.

En el Emme se producen continuamente accidentes. La corriente puede arrastrar a cualquiera en cualquier momento, especialmente cuando el nivel del agua es alto. En ese lugar de Wolhusen no hay socorristas ni ningún tipo de seguridad. Se nada bajo la propia responsabilidad, y hay carteles de advertencia a lo largo de la orilla.

Tras el rescate, los hermanos se dirigen directamente a casa y le cuentan a su madre, muy emocionados, lo que ha pasado. Se preguntan cómo ha podido ocurrir este accidente. “La mujer sabía nadar”, dice Alina. “Pero los niños se aferraron a ella por instinto y eso es demasiado”, explica su madre.

Además, la adulta tuvo que luchar contra la corriente del agua que caía por la presa. Y Alina sabe: “Nadar en un

río no es lo mismo que nadar en una piscina al aire libre. Hay que saber dónde está el peligro”.

Por la noche, la mujer rescatada llama a la puerta del departamento de los Theiler para dar las gracias una vez más por la gran hazaña de Alina y Andrin. Su madre rebosa orgullo.

Un año después, Alina recibe un diploma honorífico de la Fundación Carnegie para Salvavidas. “Me impresionó la valiente intervención de los niños”, dice Yvonne Feri, presidenta de la fundación.

“Me alegré mucho y pude asimilar la experiencia”, cuenta Alina. Sin embargo, a Andrin le costó más tiempo superarlo, quizá porque su hermana estaba en medio y él más al margen. Aun así, hoy en día, cuando Alina se baña en el río Kleine Emme, sigue recordando aquella conmovedora experiencia. 🍷



ENTREVISTA

La estrella de cine Demi Moore habla sobre el envejecimiento, los regresos, la codicia en Hollywood y su compromiso de ayudar a los demás.

Llena de gratitud

Rüdiger Sturm

Hoy en día, pocas estrellas femeninas disfrutan del mismo estatus que Demi Moore: ahora con 63 años, fue una ídolo adolescente en la década de 1980 y una de las superestrellas de la década de 1990. Fue la primera mujer de la industria cinematográfica en recibir un caché de diez millones de dólares (por Strip-tease) y, a los 62 años, una nominación al Óscar. Cuando se la conoce en persona, sorprende lo delgada y frágil que parece Moore.

READER'S DIGEST: ¿Cómo estás hoy?

DEMI MOORE: Genial, solo tengo un poco de frío.

*Se podría decir que su carrera también se enfrió un poco hasta que regresó en 2024 con **The Substance** e incluso recibió su primera nominación al Óscar.*

Todos tenemos retos que superar, pero todos estos pro-

blemas también son oportunidades para crear algo nuevo que sea adecuado para uno mismo.

Envejecer es probablemente uno de esos retos. El año pasado, apareciste en la serie “Landman”, en la que alguien le dice a tu personaje: “Eso es un juego para mujeres jóvenes”. ¿Has experimentado tú misma esa actitud?

Fue un proceso gradual. A medida que envejeces, te van descartando, por así decirlo. Te empujan a papeles de carácter, a papeles secundarios. Pero este trato desigual no se limita a las actrices. Solo ahora la gente está tomando conciencia de este problema. En mi sector, esto está llevando a que se contrate a más mujeres de todas las edades. Por otro lado, las redes sociales lo están complicando de nuevo. Crean más presión para tener un aspecto determinado, porque te comparas constantemente con los demás.

¿Tú lo haces?

Ya no. Pero hubo momentos en los que me importaba lo que pensaban los demás y me presionaba mucho a mí misma en ese sentido.

Te convertiste en una estrella en la década de 1990. ¿Eras consciente de lo que te esperaba cuando cumplieras 40 años?

Cuando eres joven, no piensas mucho en el futuro. Aún queda muy lejos. Si

DEMI MOORE

nació el 11 de noviembre de 1962 en Roswell, Nuevo México, Estados Unidos, y creció en un hogar roto. Tras sus primeros papeles en televisión, alcanzó el éxito en 1985 con *St. Elmo's Fire*. Entre sus mayores éxitos se encuentran *Ghost* (1990) e *Propuesta indecente* (1993). En la década de 2000, su carrera se tranquilizó. En 2025, recibió un Globo de Oro y una nominación al Óscar a la mejor actriz por su papel en el drama de terror *The Substance* (2024). Moore se ha casado tres veces, entre ellas con Bruce Willis (1987-2000), con quien tiene tres hijas, y Ashton Kutcher (2005-2013). Durante décadas se ha especulado sobre si se ha sometido a cirugía estética y, en caso afirmativo, de qué tipo.

RD

alguien te hubiera dicho entonces: “Algún día tendrás arrugas”, no habrías podido imaginar cómo sería eso. Como mucho, habrías pensado: “Eso no me pasará a mí”.

¿Y?

Me pasó (risas).

¿Qué significa para ti volver a ser aclamada?

Me llena de inmensa gratitud. También por el hecho de que me permite volver a trabajar con tantos compañeros estu-
pendos. Es una alegría.



En *Ghost*, Moore protagonizó junto a Patrick Swayze (centro) y Whoopi Goldberg (izquierda) en 1990.

Ya hemos hablado de la discriminación contra las actrices mayores. ¿Sería justo decir que la industria cinematográfica es fundamentalmente brutal?

Yo lo diría así: Hollywood mueve mucho dinero, al igual que otras industrias. Por eso, los intereses comerciales son lo primero para los directivos. Eso significa que las ganancias son más importantes que las personas que trabajan allí. Ese es el reto al que nos enfrentamos todos.

¿Cómo afrontas este reto?

Si es necesario, hay que luchar. Por eso hicimos la huelga del sindicato de actores hace dos años.

¿Participaste en ella?

Por supuesto. Nos unimos todos para proteger los intereses de nuestros colegas frente a los que se lucran.

Hay un colega al que probablemente quieras proteger en particular: tu ex-marido Bruce Willis, que padece demencia frontotemporal. ¿Qué puedes hacer por él?

Existe una asociación llamada Asociación para la Degeneración Frontotemporal, que se dedica a esta enfermedad. El año pasado organizamos la gala benéfica Soho Sessions para esta causa. Queríamos concienciar sobre este tema y, al mismo tiempo, homenajear a Bruce.

Sin embargo, no pudo asistir debido a su enfermedad.

Así es, pero preparamos un programa con muchas cosas que le gustan. Todos los invitados acudieron. Keith Richards actuó. Si Bruce hubiera podido estar allí, se habría quedado impresionado. Fue precioso. ♦



Grafitis por todas partes

Natalia Alonso

1 EL GRAFITI EXISTÍA mucho antes de que hubiese una palabra para nombrarlo. Las pinturas rupestres son una buena muestra de ello. Desde sus inicios en las cavernas no ha dejado de evolucionar, hasta llegar al grafiti actual basado en *tagging* (firma del grafitero), las bombas, que son letras infladas, o el *stencil*, que utiliza plantillas.

2 EL TÉRMINO GRAFITI deriva de la palabra italiana “graffiti”, plural de “graffito”, que significa rayado o arañado. El Diccionario de la Lengua Española de la RAE lo define como una “firma, texto o composición pictórica realizados generalmente sin autorización en lugares públicos, sobre una pared o superficie resistente”.

3 LOS ROMANOS DEJARON muestras de grafitis en todos los lugares por los que pasaron. El ejemplo por excelencia son los restos encontrados en la ciudad de Pompeya, que gracias a la erupción del Vesubio se han podido conservar. También se han encontrado en la ciudad maya de Tikal, en Centroamérica, así como grafitos medievales en España o en iglesias inglesas.

4 EL GRAFITI EN la Edad Media encuentra numerosas inscripciones en las iglesias. Matthew Champion, autor de "*Medieval Graffiti, The Lost Voices of England's Churches*", da voz a los grafiteros secretos: desde el señor feudal y el párroco hasta los mismos constructores de las iglesias.

5 EN LA ALTA EDAD MEDIA, la mayor parte de la gente era analfabeta, razón por la que muchos grafitis de la época no reproducían palabras o textos, según recoge el proyecto *Graffiti Medieval* de Lincolnshire. Dominaban los símbolos, que por su carácter mágico supuestamente alejaban el mal o propiciaban el bien, como las cruces, los pentagramas o los llamados *daisy wheels*, unos círculos con pétalos en su interior.

6 EN LOS AÑOS 60 comienza la historia del grafiti moderno. Este fenómeno se originó en Filadelfia, cuando un adolescente

llamado Darryl McCray, considerado el precursor del grafiti moderno, bombardeó todos los lugares posibles de la ciudad con la palabra "CornBread", un apodo que le venía de su época en un reformatorio.

7 POCO DESPUÉS, el movimiento *underground* dio un salto a la ciudad de Nueva York, que se llenó de grafitis de un tal Taki 183, un adolescente de origen griego llamado Dimitraki, que estampó su firma con el diminutivo griego de Demetrius y el número de su calle en Manhattan.

8 LOS AÑOS 80 son una época dorada para la historia del grafiti y se expande a las principales ciudades europeas. París se consagra como su cuna, con artistas urbanos como Blek le Rat, cuyas obras influenciaron al misterioso artista callejero británico Banksy, y a grafiteras como Miss.Tic o Miss Van, que ponen el foco en el papel de la mujer, tanto en el arte como en la sociedad.

9 EL GRAFITI SE caracteriza por letras y símbolos elaborados, mientras que el Street Art surgió como una extensión del grafiti en la década de 1970 y 1980, influenciado por movimientos artísticos como el *pop art* y el arte conceptual, con obras de arte más elaboradas y conceptualmente complejas, que a

menudo incorporan elementos de diseño, humor, crítica social y surrealismo.

10 ENTRE 2006 Y 2015, Javier Abarca, artista e investigador pionero del grafiti español, impartió la primera asignatura sobre grafiti y arte urbano en la Universidad Complutense de Madrid.

11 LA FERIA ITINERANTE Unlock Book Fair en una celebración imprescindible de la cultura



del grafiti desde su primera edición en Barcelona, en 2016. El alcance del proyecto se expandió rápidamente para incluir eventos derivados en ciudades como México y Moscú.

12 EN 2016, Street Art Cities creó un mapa online para ayudar a dos “seguidores” de arte urbano a compartir las fotos de sus ciudades. Hoy está presente en más de 2.500 ciudades del mundo, con una comunidad de miles de cazadores, artistas, representantes municipales y amantes del arte urbano. En 2024, se eligió por votación popular a Mejor Mural del Mundo uno del artista chileno Cristóbal Pesce en Fene, La Coruña (España) titulado “Charanguista andino”.

13 UNA DE LAS características de los grafitis es la clandestinidad. Pero debe saber que es legal pintar un grafiti si se cuenta con permiso del propietario de su ubicación. Si no es así, podría incurrir en una infracción administrativa si no causa daños graves, pero si genera daños considerables o se hace en bienes protegidos puede ser constitutivo de delito. El artista más famoso Banksy es uno de los que más controversia ha generado por pintar grafitis, sin autorización, en lugares públicos de notoriedad, a tal punto que las autoridades borran sus obras grafiteras apenas salen a la vista. 🎨

SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE



Cuando la cabeza arde

*Cefalea en racimos,
una dolencia intensa
con ataques frecuentes.*

—
Natalia Ferreyra

MIGUEL ÁNGEL DE PASCUAL, madrileño de 30 años, sufrió un fortísimo dolor de cabeza de manera repentina en una comida con amigos en un restaurante un día de tormenta de comienzos de otoño, hasta el punto de que lo tuvieron que llevar a su casa. “Era el dolor más intenso que jamás hubiera imaginado. Tomé cinco analgésicos muy potentes y no sirvieron de nada. Estuve cuatro horas encerrado en una habitación. Y el dolor desapareció tan rápido como había llegado”, cuenta. La sensación que recuerda hoy “es como si te metieran un cuchillo ardiendo por un ojo hasta llegar a tu

cerebro y empezaran a moverlo dentro, destruyéndolo”, explica.

De Pascual, hoy de 67 años y presidente de la Asociación Cefaleas en Racimo y Primarias de España y miembro del equipo de dirección de la Asociación Internacional para Pacientes Cluster Headache Community TAC, señala que la percepción del dolor de aquel primer ataque es similar a la que manifiestan la mayoría de los pacientes que sufren cefalea en racimos (CR),

ES LA CEFALEA PRIMARIA MÁS INVALIDANTE.

una patología que afecta a una de cada mil personas en el mundo. Suele aparecer en un lado del cráneo, con un dolor intenso y punzante, como una quemazón alrededor de los ojos. A veces se manifiesta como pequeñas “descargas” que varían en repetición. Este tipo de cefalea primaria es la más invalidante y afecta sustancialmente la calidad de vida. Según la Sociedad Internacional de Cefaleas, pueden presentarse hasta ocho ataques al día.

De acuerdo con una estimación de la Sociedad Neurológica Argentina (SNA), el 53 por ciento de los argentinos adultos presentó algún tipo de cefalea en el último año; entre el 20 y el 30 por ciento de la población soporta algún tipo de cefalea crónica. En su mayoría la sufren hombres de mediana

edad, aunque en las últimas décadas se observa un aumento relativo en mujeres, probablemente asociado a un mayor reconocimiento clínico y a cambios en factores de riesgo.

Origen y síntomas

La Clasificación Internacional de Cefaleas la describe como la más conocida entre las llamadas trigémico-autonómicas. Las crisis de dolor tienen una duración corta, de entre 15 y 180 minutos por ataque, pero con episodios recurrentes. Además del dolor, suele acompañarse de lagrimeo, congestión nasal, caída parcial de un párpado o tensión en una zona lateral de la cabeza. A diferencia de la migraña, quienes la sufren pueden sentir una agitación psicomotora que los lleva a moverse en lugar de necesitar reposo.

Se habla de “racimos” porque, como la raíz de un árbol o un manojo de uvas, las crisis ocurren en grupos que pueden suceder varias veces al día durante semanas o meses, a menudo con una marcada periodicidad circadiana o estacional debido a su vínculo con el hipotálamo.

La enfermedad puede ser episódica, con racimos de entre 7 días y un año, separados por remisiones de al menos 3 meses, o crónica, en la que los períodos libres de dolor duran menos de 3 meses al año.

Aunque se desconocen las causas exactas, fumar o haber fumado en el pasado, el consumo de alcohol y padecer algún trastorno del sueño son algunos de sus factores de riesgo. La eviden-



cia también indica la susceptibilidad genética y factores ambientales.

Diagnóstico y tratamiento

Aunque la cefalea en racimos es una enfermedad muy característica, no siempre se reconoce rápidamente. De Pascual asegura que, en su caso, el proceso hasta conseguir un diagnóstico correcto “fue una tortura, más de 8 años y más de diez visitas a neurólogos”. En España, según la Sociedad Española de Neurología, más de la mitad de los pacientes recibe diagnósticos erróneos antes de llegar al correcto, y el proceso puede tardar cerca de tres años.

Cuando aparece un ataque, el objetivo es cortar el dolor lo antes posible. Las dos herramientas con mejor evidencia científica son:

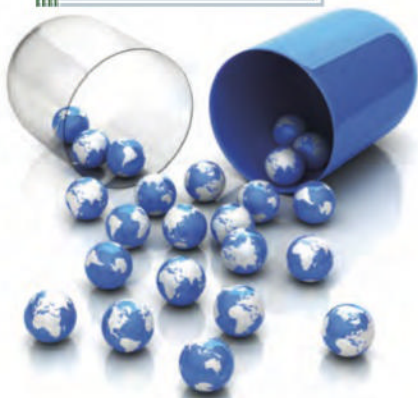
- ♦ Oxígeno puro, administrado con una mascarilla especial, que puede aliviar el ataque en pocos minutos.
- ♦ Sumatriptán en inyección, un medicamento de acción rápida que se usa si no hay problemas del corazón.

Además de tratar cada ataque, es importante prevenir que vuelvan los episodios durante semanas o meses. Para eso, los especialistas suelen recetar verapamilo, un relajante de los vasos sanguíneos que ayuda a reducir la frecuencia de los ataques y requiere controles médicos para su ajuste gradual. Los corticoides también pueden servir como “puente” mientras el tratamiento preventivo empieza a hacer efecto, usados solo unos pocos días.

En los casos más complejos existen otras opciones, como el litio, ciertos medicamentos anticonvulsivos o técnicas modernas de estimulación nerviosa.

La clave es un diagnóstico temprano y el acceso a tratamientos adecuados. Por esa razón, surgen asociaciones de pacientes como la que coordina De Pascual. “Damos apoyo e información a todos los pacientes con CR. Ante el gran vacío de conocimiento existente en la sociedad médica, a veces, somos nosotros, los pacientes, los que debemos tomar las riendas”. ♦

Noticias del
**MUNDO DE
LA MEDICINA**



CONSERVANTES INESPERADOS EN LA DIABETES

En el primer estudio a nivel mundial sobre la relación entre los aditivos conservantes y la incidencia de la diabetes de tipo 2, investigadores de cinco centros de estudio en Francia descubrieron que un mayor consumo de aditivos conservantes en general, conservantes no antioxidantes y aditivos antioxidantes se asoció con una mayor incidencia de diabetes de tipo 2, en un 47 %, 49 % y 40% respectivamente, en comparación con los niveles más bajos de consumo. Los aditivos con propiedades

conservantes son los no antioxidantes (que inhiben el crecimiento microbiano o ralentizan los cambios químicos que conducen al deterioro de los alimentos) y los antioxidantes (que retrasan o previenen el deterioro de los alimentos eliminando o limitando los niveles de oxígeno en los envases).

Vapor insidioso

El vapeo está de moda, pero algún día, en un futuro no tan lejano se enmarcarán las cejas al recordar cómo se lo consideraba casi inofensivo. Investigadores de la Universidad de Windsor, en Estados Unidos, utilizaron una técnica basada en neutrones en el Laboratorio Nacional Oak Ridge del Departamento de Energía, descubrieron el origen de los síntomas asociados con la lesión pulmonar que producen los cigarrillos electrónicos. El investigador principal, Drew Marquardt, y su equipo utilizaron la técnica llamada “dispersión de neutrones”. Gracias a ella observaron cómo un diluyente común en muchos aceites de vapeo ilegales, conocido como acetato de vitamina E (AVE), daña los pulmones. El equipo descubrió que, con el paso del tiempo, un exceso de AVE se acumula en los pulmones y finalmente penetra en la membrana del órgano. Esto provoca el ablandamiento de la membrana, lo que provoca la dificultad respiratoria asociada con el vapeo.

FOTO: GETTYIMAGES/PAVELIS

Adolescentes, sueño y depresión

Dormir hasta tarde el fin de semana para recuperar el sueño perdido durante la semana puede ser bueno para la salud mental de los adolescentes, según una nueva investigación de la Universidad de Oregon y la Universidad Médica Upstate de la Universidad Estatal de Nueva York, Estados Unidos. El estudio encontró que un grupo de jóvenes, de 16 a 24 años, que recuperaron el sueño durante el fin de semana tenían un riesgo 41 por ciento menor de presentar síntomas de depresión que un

grupo que no lo hizo. Los hallazgos destacan la importante relación entre el sueño y la salud mental en adolescentes, una población caracterizada por dificultades para dormir y un mayor riesgo de síntomas de depresión. Dormir las ocho a diez horas recomendadas cada noche sigue siendo ideal, enfatizan los investigadores. Pero si no es posible, dormir hasta tarde los fines de semana puede ayudar a reducir el riesgo de síntomas de depresión. En definitiva, permitir este ajuste los sábados y domingos no es un signo de pereza, sino una herramienta simple y efectiva de prevención emocional.

Las mejores mascotas para la salud cognitiva

Tener una mascota puede mejorar el estado de ánimo. Ahora, un estudio suizo demuestra que las mascotas también pueden estar relacionadas con una mejora de la función cognitiva humana. Investigadores de Ginebra recopilaron datos durante casi dos décadas sobre propietarios de mascotas mayores de 50 años. Analizaron la función ejecutiva y la memoria episódica. Los resultados mostraron que los dueños de perros o gatos experimentaban un deterioro cognitivo más lento que aquellos que no tenían mascotas y aquellos que tenían peces o pájaros. Una posible razón es que los humanos tienen más interacción física y conexión emocional con un perro o un gato; los peces y los pájaros, aunque son relajantes y atractivos, son menos interactivos. 🐾

FOTO: SHUTTERSTOCK





TU PASAPORTE AL MUNDO... ¡ESTÁ EN LA COCINA!

Con la colección de **Sabor de Casa**, podés preparar de forma sencilla desde tu hogar, las recetas típicas de cada país.

Además trae:



Datos culturales



Sitios de interés



Datos curiosos



¡Comprá tus favoritos hoy mismo!

tiendaselecciones.com/mundo



COCINA

Fasolada

Un ancestral guiso vegetariano, sencillo pero muy nutritivo, alma de la gastronomía griega.

Mercedes Domínguez

SU ORIGEN se remonta a la Antigüedad clásica y armoniza a la perfección con la dieta mediterránea, gracias a su composición a base de verduras y legumbres, con el indispensable aderezo del aceite de oliva. Comida humilde pero exquisita, la cocinaban los campesinos y se la ofrecían al dios Apolo durante la festividad otoñal de la *Pyanopsia*, cuyo nombre deriva de “pyanos” (porotos)

y “*hepsein*” (hervir). Una receta cargada de tradición, que ha pasado de padres a hijos hasta convertirse hoy en día en el “plato nacional” de Grecia, aunque con menor proyección internacional que otras especialidades del país.

Sabor y tradición van de la mano en la fasolada. Gran parte de su éxito reside en su sencillez, tanto en la elaboración como en la composición, sin que esto suponga una merma en su calidad ni en sus cualidades nutricionales. Su excelencia radica en la honestidad de sus ingredientes y en la habilidad del cocinero para administrar sabiamente los matices de cada uno de ellos. Es un plato económico, consistente y saludable, que cubre parte de las necesidades nutricionales diarias. Es un ejemplo perfecto de la dieta *plant-based*, apta para vegetarianos y devotos que no deseen romper el ayuno religioso.

Por todo ello, la fasolada se ha perpetuado en la gastronomía griega, tanto en

los hogares más humildes como en los restaurantes más selectos o en las *tavernas* más populares. Ya sea en su versión clásica o modernizada —con aditivos como el aceite infundado, las hierbas silvestres, la reducción de tomate asado o ingredientes orgánicos—, esta sopa es también símbolo de solidaridad y supervivencia. Da igual en qué lugar de Grecia se consuma o qué variantes se introduzcan, la fasolada es para todos, como sugieren los dichos populares que aluden a la generosidad y la fraternidad que simboliza este plato.

Aunque algunos le añaden carne (chorizo o salchichas), la versión original es completamente vegana, pero puede cambiar de color: roja (*kokkini*) gracias al tomate; blanca (*lefki*), en la zona insular; o picante (*pikántiki*), si lleva ají picante o pimentón. Cada familia aporta su toque personal modulando la textura: sopa ligera para días fríos o guiso espeso como plato único. 🍷

Preparación

1. Poner previamente en remojo los porotos durante 12 horas.
2. En el momento de cocinar, lavarlos, escurridos y echarlos en una cacerola u olla amplia.
3. Pelar las cebollas, raspar las zanahorias y lavar el apio y los tomates. Trocear todo y añadir a la olla con los porotos.
4. Cubrir con agua o caldo y echar la sal, la pimienta, el aceite y, si se desea, el laurel y la media cayena.
5. Poner a fuego fuerte y desespumar un par de veces para quitar los residuos que floten.
6. Tapar la olla y cocer durante 35 minutos (si es una olla rápida) o 2 horas, si es convencional. En este caso, es mejor mantener una intensidad media-baja para que el guiso se haga a fuego lento y así conseguir una textura aterciopelada.
7. Cuando los porotos estén tiernos, rectificar la sazón y servir muy caliente añadiendo un chorrito de aceite.

Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 50 MINUTOS/2H Y 15 MINUTOS

- 400 g de porotos blancos secos
 - 1 cebolla grande
 - 2 zanahorias
 - 2 ramas de apio
- 2 o 3 tomates maduros pelados y picados
(o 200 g de tomate triturado)
- 1 hoja de laurel y ½ pimienta cayena (opcional)
 - 60 ml de aceite de oliva virgen extra
 - Sal
 - Pimienta negra molida
 - Agua o caldo de verduras



Viajá a Japón

+ 1 noche en Estambul

Acompañado por



IWAO

Contacto  japonconiwao@travelservices.com

 **travel
services**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Salida: 23/4/2026
Desde Bs. As.

¡Cupos limitados!



TOKIO. OSAKA. KIOTO. HIROSHIMA

El viaje empieza
antes de despegar

De regalo:
¡descargá un
adelanto!



¿Soñás con Japón? ¡Viví HOY su cultura,
costumbres y sabores!

tiendaselecciones.com/japon



Más que una guarnición

*Las ensaladas pueden ser más que un acompañamiento;
pueden ser parte de una historia.*

AVECES, LOS PLATOS más simples son los que mejor hablan de nosotros. No necesitan técnicas complejas ni ingredientes exóticos: alcanzan unos pocos productos, un gesto repetido y una mesa compartida. Las ensaladas y los sándwiches pertenecen a esa familia de comidas cotidianas que atraviesan culturas y generaciones, adaptándose con naturalidad a cada lugar y momento. Tal como se plantea en la última edición de *Sabor de Casa: Ensaladas y sándwiches del mundo*, no son solo preparaciones prácticas, sino relatos comestibles.

En distintos rincones del planeta, estas combinaciones reflejan la identidad de quienes las preparan. Hay ensaladas frescas que celebran el calor y la abundancia de la estación, otras tibias y especiadas que reconfortan en climas fríos, y sándwiches que condensan en un solo bocado la historia de un país, una migración o una costumbre urbana. Lejos de ser simples acompañamientos, muchas veces se convierten en plato principal.

El recorrido por estas recetas revela patrones que se repiten: ingredientes accesibles, panes que funcionan como base y aliños que definen regiones enteras. Pero también muestra diferencias sutiles, esos detalles —una especia, un corte, una forma de servir— que marcan el carácter local. Cada preparación es parte de un mapa posible que invita a viajar sin apuro.

Hay, además, una dimensión íntima en estas comidas, donde suelen estar presentes en momentos menores: un almuerzo rápido, una mesa improvisada entre amigos, una pausa en el día. Justamente por eso, terminan acompañando recuerdos importantes.

Mirar más allá del plato implica entender por qué ciertos sabores se repiten y otros sorprenden, y reconocer que, aun lejos, muchas combinaciones nos resultan familiares. Porque la cocina, en su forma más sencilla, también es memoria, adaptación y encuentro. Y cuando la comida es honesta, el verdadero centro siempre termina siendo la conversación.



Horiatikki (Grecia)

PORCIONES: 4

TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES: • 3 tomates maduros
• 1 pepino grande • 1 morrón verde
• 1 cebolla morada pequeña • 12
aceitunas negras • 200 g de queso feta
• 4 cdas. de aceite de oliva • 2 cdas. de
jugo de limón • 1 cdta. de orégano seco

PREPARACIÓN

1. Lavar los tomates y cortarlos en gajos o en trozos grandes. Pelar parcialmente el pepino y cortarlo en rodajas gruesas o en medias lunas. Quitar las nervaduras y semillas del morrón y cortarlo en tiras finas. Disponer los vegetales en una fuente amplia.
2. Cortar la cebolla morada en pluma y distribuirla sobre los vegetales. Añadir las aceitunas enteras o descaroizadas.
3. Colocar el queso feta entero sobre la ensalada o en trozos grandes a

gusto. Rociar con el aceite de oliva y el jugo de limón. Espolvorear con orégano seco y salpimentar. 🍷



¿Quiere conocer qué otros países forman parte de la colección?

En tiendaselecciones.com/mundo descubra lo que Sabor de Casa tiene para usted.



¿Le gusta correr riesgos?

¿Busca la emoción de la incertidumbre y la adrenalina?
¿O es cauteloso y prefiere ir sobre seguro?
Esta autoevaluación se lo dirá.

Dr. Arnd Stein

1 ¿Le gustaría saber cómo será su vida dentro de unos años?

- A** No, eso haría que el futuro fuera aburrido.
- B** Quizás, pero aun así debería haber algunas sorpresas.
- C** Sí, me gusta saber qué me espera.

2 Ceder, incluso cuando tiene razón: ¿qué opina al respecto?

- A** Buena idea, la persona más sensata es la que cede.
- B** Depende de la situación.
- C** Es un signo de debilidad.

3 Las montañas rusas o las norias, ¿le gustan?

- A** No, me parecen demasiado peligrosas.
- B** Sí, me dan emoción.
- C** Solo con amigos.

4 Tiene garantizados 1.000 dólares en un concurso de televisión. Si sigue, tiene la oportunidad de ganar 5.000 dólares o perderlo todo. ¿Qué hace?

- A** Sigo jugando.
- B** Decido espontáneamente.
- C** Me retiro inmediatamente.

5 ¿Prefiere quedarse en casa o le gusta salir?

- A** No salgo mucho.
- B** Necesito mucha variedad.
- C** A veces una cosa, a veces otra.

6 ¿Qué dicho describe mejor su actitud ante la vida?

- A** Quien no arriesga, no gana.
- B** Más vale prevenir que curar.
- C** Confiar está bien, pero controlar está mejor.

7 ¿Qué le viene a la mente cuando oye la palabra “acciones”?

- A** Una inversión con buen potencial de ganancias.
- B** Una apuesta con un resultado incierto.
- C** Hay que estar bien informado para evitar pérdidas.

8 ¿Qué opina sobre discrepar con sus superiores?

- A** Podría perjudicarme.
- B** Es la forma de ganarme el respeto.
- C** No me gusta hacerlo, pero a veces es necesario.

9 Una dieta equilibrada es importante para la salud. ¿La sigue?

- A** Sí, lo intento.
- B** A veces más, a veces menos.
- C** No, no me preocupo por eso.

10 ¿Es importante para usted la armonía con los demás?

- A** Al contrario, no rehuyo los conflictos.

B Solo con las personas cercanas a mí.

C Sí, los conflictos me estresan.

11 ¿Qué papel prefiere desempeñar en el trabajo en equipo?

- A** Me gusta trabajar siguiendo instrucciones.
- B** Prefiero tomar la iniciativa.
- C** Me siento cómodo como un miembro más.

12 ¿Cómo describiría su temperamento?

- A** Suelo ser reservado.
- B** A veces soy tranquilo, a veces animado.
- C** Soy bastante impulsivo.

13 Descubre un plato en el menú que no conoce.

¿Lo pide?

- A** No, prefiero quedarme con lo que conozco.
- B** Sí, tengo curiosidad por saber qué sabor tiene.
- C** Quizás, si el mozo me da más información al respecto.

14 ¿Cómo suele planificar su tiempo libre?

- A** No planifico mi tiempo libre en absoluto.
- B** Organizo mis actividades con antelación.
- C** Aparte de las citas habituales, a menudo decido de forma espontánea.

RESULTADOS

Marque sus respuestas y sume los puntos utilizando la tabla siguiente. Y esto es lo que significa su puntuación total:

Hasta 21 puntos: cauteloso y vacilante

Normalmente evita los riesgos impredecibles o las decisiones audaces para evitar fracasos o pérdidas. Solo cuando ha examinado todas las incertidumbres y descartado en gran medida las posibles desventajas, tal vez se arriesgue un poco. Su miedo a las consecuencias desagradables es comprensible. Sin embargo, sin un cierto grado de riesgo residual, muchos éxitos siguen siendo inalcanzables.

Consejo: ¿Por qué tan tímido? Es lo suficientemente sensato como para arriesgar un poco más. Hará su vida más interesante.

De 22 a 59 puntos: reflexivo y prudente

Percibe los riesgos menos como una emoción y más como un mal necesario. Después de todo, para alcanzar metas que valgan la pena, inevitablemente hay que aceptar incertidumbres. Sin embargo, por lo general solo arriesga lo que

puede permitirse perder si fracasa. A veces, los argumentos convincentes lo persuaden a tomar una decisión arriesgada.

Consejo: manténgase firme si ha decidido no arriesgarse. La prudencia y la razón son las guías más sensatas.

60 puntos o más: demasiado confiado e imprudente

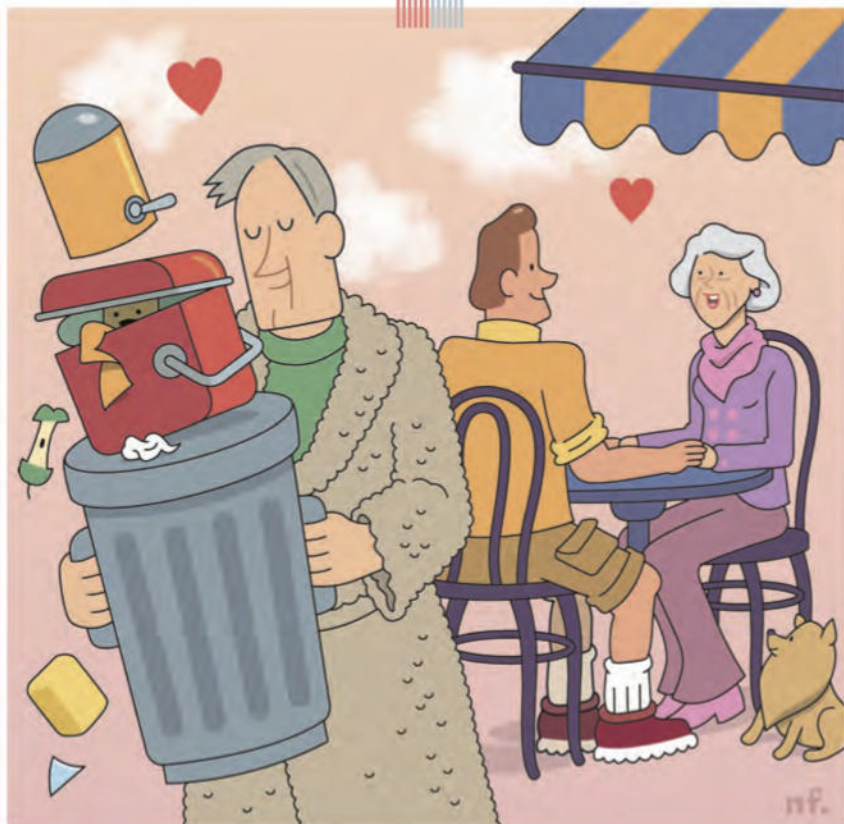
Le encanta la variedad, la aventura y las emociones fuertes. Como resultado, le gusta poner todos los huevos en la misma canasta, incluso si existe el riesgo de perderlos o de sufrir otras consecuencias negativas. Para usted, lo importante no es tanto ganar como la emoción de lo desconocido. Probablemente, este enfoque lo ha ayudado a alcanzar muchos objetivos que valen la pena y que habría perdido si hubiera sido más cauteloso. Pero si siempre asume demasiados riesgos, las pérdidas o los fracasos son inevitables.

Consejo: sopesa los riesgos y las oportunidades con más cuidado. Esto lo ayudará a evitar fracasos innecesarios.

Puntos de prueba

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	6	0	0	6	0	6	3	0	1	6	0	0	0	6
B	3	3	6	3	6	1	6	6	3	3	6	3	6	1
C	1	6	3	0	3	3	1	3	6	0	3	6	3	3

Su puntuación total:



¿QUÉ HOMBRE ENCAJA CON LAS MUJERES MAYORES?

¿Por qué se interesan por hombres más jóvenes, cuando los de sesenta y tantos tienen tanto que ofrecer?

Richard Glover

LA ÚLTIMA TENDENCIA, según leí en un diario, es que las mujeres de sesenta y tantos salen con hombres mucho más jóvenes. Es una agradable inversión de las costumbres habituales —normalmente son los hombres mayores los que buscan mujeres más jóvenes—, pero no puedo aceptar el motivo que se da para explicarlo.

A la pregunta de por qué prefería un hombre más joven, una mujer de sesenta y tantos respondió: “los hombres mayores no piensan en otra cosa que en sacar la basura”.

Eso es, por supuesto, un estereotipo de la peor especie. El hombre de sesenta y tantos es un ser infinitamente variado, un caleidoscopio a través del cual pueden verse todos los colores del arcoíris. Por otra parte, la verdad es que tiene razón. Estamos obsesionados con la basura. Pero ¿por qué lo dice como si fuera algo malo?

El contenedor de residuos no reciclables es cada vez más pequeño. Además, ya no se vacía semanalmente. Tiene que haber luna llena y que se alineen todos los astros para que el municipio se plantee retirar la basura.

El resultado: si se pierde una recogida, puede que tu casa nunca vuelva a estar libre de residuos.

Diez años después, te encontrarás con un armario lleno de zapatillas viejas, almohadones y discos de vinilo rotos. “¿Por qué hay todas estas

porquerías en tu armario?”, podría preguntar alguien. “Bueno”, podrías responder, “cuando empecé con una nueva amante —una mujer de sesenta y tantos—, en marzo de 2023 dejé de sacar la basura, y ya no conseguimos ponernos al día”.

Entonces el hombre de sesenta y tantos dirá: “Nunca más. Por encantadora que sea la dama, ahora sacar la basura tiene prioridad”.

La mujer sabia responderá con un “gracias a Dios”. Entenderá que la correcta gestión de los residuos es

LA MUJER INTELIGENTE ENTIENDE QUE SACAR LA BASURA A TIEMPO ES DIGNO DE ELOGIO.

una habilidad que merece elogio y no burla.

Y no es esta la única ventaja de salir con un hombre mayor, al menos si una es una mujer heterosexual de cuarenta, cincuenta o sesenta y pocos.

Para empezar, siempre estamos dispuestos a hacer planes. ¿La última exposición en la galería de arte? ¡Vamos! ¿Acaba de abrir un nuevo café al otro lado de la ciudad? No veo la hora de ir.

Es cierto que nuestro principal interés son los descuentos que

recibimos como jubilados. “¡Mira!” le decimos a nuestra cita, atrayendo su atención hacia el lector electrónico del autobús. “Este viaje me ha costado solo 99 centavos, mientras que tú has tenido que pagar el precio completo de 3,20 dólares australianos”.

Son este tipo de charlas las que hacen tan entretenida una cita con un hombre de sesenta y tantos. Por supuesto, la mujer puede ser lo bastante mayor como para tener también derecho a un descuento para jubilados, lo que da lugar a una auténtica fiebre del ahorro que añade al día un atractivo romántico adicional.

Algunos dicen que los hombres mayores están anclados en sus hábitos y no están dispuestos a probar cosas nuevas.

Pero en este mundo de posibilidades infinitas, eso también puede ser algo maravilloso. Desde las aerolíneas preferidas hasta el detergente favorito o la marca de galletas predilecta. Tomamos esas decisiones hace cuarenta años y ahora dedicamos nuestro tiempo a cosas más importantes, como prestar a una posible pareja la atención que se merece.

Los hombres de sesenta y tantos también son generosos, sobre todo cuando se trata de contar historias sobre sus hijos y describir sus logros con tanto detalle que nunca se producen esos incómodos silencios que a veces estropean una primera cita.

Y hablando de descendencia: una

mujer más joven quizá busque a un hombre con el que tener un hijo. Tampoco aquí conviene descartar a los hombres de sesenta y tantos. Piensa en el momento en que el bebé empieza a llorar a altas horas de la madrugada. “Déjalo, ya me encargo yo”, dirá el hombre mayor. Al fin y al cabo, ya se levanta tres veces por noche.

Pero, pese a todos estos aspectos positivos, nada supera su concentración en la basura. Si vives con un hombre mayor, ya no tendrás que preguntarte: “¿Mañana pasan a recoger la basura?”. Tampoco tendrás que adivinar si es uno de esos días especiales en los que se puede sacar el contenedor.

Déjaselo a él. Desde el lunes por la mañana apenas ha pensado en otra cosa. Y si alguna vez se le olvidara, saltará de la cama en cuanto oiga el ruido del camión de la basura recorriendo la calle. Saldrá corriendo en pijama, con el pelo revuelto y la barriga flácida, y arrastrará los contenedores hasta su sitio sin preocuparse en absoluto de cómo lo ven los vecinos.

El hombre más joven quizá se avergonzaría de que lo vieran así, pero el hombre mayor no conoce la vergüenza, sobre todo cuando se trata de la basura.

¿Que la “obsesión por la basura” es un problema? Yo no lo creo. Sinceramente, es nuestro principal activo a la hora de vendernos. ♦

PUBLICIDAD EN MEDIOS GRÁFICOS

DESDE 1946 CERTIFICAMOS LA VERACIDAD DE LOS DATOS



Desde hace 70 años, la transparencia del mercado publicitario está representada por el IVC.

Brindando datos reales de circulación en medios gráficos, la pauta en medios es segura y efectiva.

Por eso, a la hora de pautar en medios, **cuente con la verdad, cuente con el IVC.**



**INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES**

Av. de Mayo 1370 1° piso
C1085ABQ - C.A.B.A.
Tel.Fax.: 5411-5236-4119
info@ivc.org.ar
www.ivc.org.ar

LA VERDAD, SIEMPRE.

Así es
LA VIDA



Durante un servicio religioso, una mujer anunció que cantaría el Salmo 22. Lo que siguió fue una interpretación encantadora y conmovedora que cautivó a todos los presentes. Bueno, excepto mi hijo de 7 años, quien

susurró:

—Esa canción duró mucho más de 20 segundos.

—RAY HALL,
Estados Unidos

Cierta vez ordené una torta de cumpleaños para una compañera

del trabajo y le di a la repostera un verso divertido que había escrito, así como instrucciones para que “agregarán ‘Feliz cumpleaños, Ruth’ al final”. Cuando sacamos la torta de la caja, vimos que el verso estaba escrito a la per-

ILUSTRACIÓN: HARLEY SCHWADRON

Me gusta un poco el peligro. Cuando compré un sofá a través de un sitio de Internet, le pedí al vendedor que lo entregara en mi casa. Así que no solo conseguí un sofá a un precio decente, sino que también conseguí un desconocido que ahora sabe dónde vivo y que soy demasiado débil para cargar un sofá.

—SIERRA KRATOW, *comediante*

fección y, fiel a mis instrucciones, el mensaje remataba con las palabras “Feliz cumpleaños, Ruth al final”.

—S. MCGREGOR,
Canadá

Así es como supe que me estaba haciendo viejo:

- Tener que desplazarme y desplazarme para encontrar mi año de nacimiento al rellenar un formulario en línea.

- En realidad, los 90 no fueron hace 10 años.

- Mi cuenta de Hotmail es más antigua que la de la mayoría de mis compañeros de trabajo.

- Cuando la gente dice “hace 30 años” se refiere a los años 90, no a los 60.

- Escuchar canciones que eran populares cuando yo estaba en al

bachillerato sonando en el supermercado.

- Mi hija cumplió 40 años.

—REDDIT.COM

Tenía noticias que estaba ansiosa por compartir con mi marido y no podía esperar a que llegara a casa del trabajo. Por fin oí la llave en la puerta y él entró. Me abalancé sobre él.

—¿Quieres saber lo que he hecho hoy? —prácticamente le grité.

Mi querido marido, que me conoce muy bien, respondió:

—No con detalle.

—GLORIA WRIGHT,
Estados Unidos

Un día que iba manejando acompañada por mi hijo de tres años, este empezó a llorar. Noté que un auto de policía circulaba cerca de no-

sotros, así que le dije al pequeño que no debía llorar frente a la policía. El niño dejó de hacerlo inmediatamente. Segundos más tarde, la patrulla nos adelantó y se alejó.

—Ya se fue la policía —comentó el niño—, ¿puedo llorar?.

—RUCHI PRASAD,
Canadá

En una ocasión en que jugaba a adivinar con mis tres hijos, el de siete años dijo:

—Es un animal.

Inmediatamente, su hermano de cinco años preguntó:

—¿Tiene tres patas?

Con gesto de fastidio, mi hija de nueve años exclamó:

—Qué ganas de desperdiciar una pregunta.

—LORNA WINGROVE,
comediante



¿ESTO ES HIGIÉNICO?

Abrir las puertas con el codo, no tocar las barras de sujeción... ¿hasta qué punto tiene sentido? Aclaremos algunos mitos sobre la higiene.

Ann-Katrin Fett

ALLÍ DONDE HAY seres humanos, hay gérmenes: en nuestro cuerpo viven alrededor de 38 mil millones de bacterias. No hay que preocuparse por ello, ya que la mayoría de ellas nos mantienen sanos: “Se encargan de que no entren en el organismo bacterias extrañas”, explica la profesora Cornelia Lass-Flörl, directora del Instituto de Higiene y Microbiología Médica de la Universidad de Innsbruck, en Austria.

“En el inodoro es donde se concentran la mayoría de los gérmenes”.

Además, existen gérmenes patógenos, es decir, microorganismos potencialmente causantes de enfermedades. “Por supuesto, a través de las heces también se pueden expulsar agentes infecciosos, pero estos no se encuentran en el asiento del inodoro, sino en las aguas residuales”, aclara la experta en higiene. “Los baños suelen estar más limpios de lo que se piensa”, subraya también Markus Egert, profesor de microbio-



logía en la Universidad de Furtwangen, en Alemania. La razón: los virus y las bacterias no pueden permanecer activos durante mucho tiempo en su superficie fría y lisa. “El mito del inodoro infestado de gérmenes se debe a que las personas sienten repulsión por las heces”, explica Egert. Por eso, el inodoro suele limpiarse a fondo.

En cambio, la cocina es un auténtico paraíso para los gérmenes. A través de los alimentos, los microorganismos llegan a las tablas de cortar, los paños de cocina, la piletta y el desagüe, y desde allí pasan fácilmente al cuerpo a través de las manos. Especialmente problemático es la esponja de cocina: su superficie húmeda y porosa, a la que a menudo se adhieren restos de comida, constituye un caldo de cultivo ideal para salmonelas y otros patógenos. Un estudio publicado en 2017 en *Scientific Reports* demostró que en un centímetro cúbico de esponja pueden encontrarse hasta 54.000 millones de gérmenes, una cifra difícil de imaginar.

Meter la esponja en el microondas o en el lavarropas reduce la cantidad de gérmenes, pero el efecto dura poco tiempo. “En realidad, no deberíamos usar ninguna esponja”, afirma el microbiólogo Egert, coautor del estudio. Son preferibles los cepillos para fregar o los paños de microfibra, ya que tienen una superficie menor o menos poros. El cepillo puede limpiarse en el lavaplatos y el paño en el lavarropas. Quienes aun

REGLAS DE HIGIENE FUNDAMENTALES

Higiene de las manos: lávese las manos cuando llegue a casa, después de usar el inodoro, antes de cocinar y de comer, después de sonarse la nariz y tras tocar animales o estar en contacto con personas enfermas. Humedezca las manos y enjabónelas durante 20 segundos, luego aclárelas. En los baños públicos, cierre la canilla con una toalla de papel desechable. Séquelas bien y aplique crema para evitar que la piel se agriete.

En la cocina: la carne puede contener salmonela, por lo que debe cocinarse completamente. A continuación, limpie la tabla de cortar y las superficies de trabajo y lave el paño de limpieza a 60 grados. Mantenga la cocina seca, limpie la

así no quieran prescindir de la esponja deberían dejarla secar bien después de cada uso y sustituirla como mínimo todas las semanas.

“En la heladera las bacterias mueren automáticamente”.

“Eso es definitivamente un mito”, advierte la doctora Andrea Rechenburg, del Instituto de Higiene y Salud Pública del Hospital Universitario de Bonn. “A la mayoría de las bacterias les da completamente igual que se las enfríe un poco”. El frío no detiene el crecimiento



heladera con regularidad y utilice cepillos en lugar de esponjas. Vacíe y limpie también el cubo de residuos orgánicos para evitar la aparición de moho.

Si está enfermo: mantenga la distancia con otras personas y, si es posible, quédese en casa. Si aun así utiliza el transporte público, lleve barbijo para no contagiar a los demás. No estornude nunca en la mano, sino en el pliegue del codo. Los pañuelos de papel deben desecharse inmediatamente después de su uso.

Lavado de la ropa: separe la colada en tres categorías: ropa normal (30–40 °C), paños de limpieza (60 °C) y ropa interior (30–60 °C). Para eliminar gérmenes, se

recomienda programar 60 grados aproximadamente en uno de cada cinco lavados. Tras el lavado, deje la puerta abierta. Limpie periódicamente las juntas y vacíe el filtro de pelusas. Los desinfectantes para la ropa solo son necesarios en casos excepcionales, por ejemplo cuando un miembro de la familia padece una enfermedad altamente contagiosa.

Limpieza: utilice los productos de limpieza según las instrucciones del envase. Emplee varios paños para las distintas zonas del hogar. Si solo dispone de uno, empiece por las áreas menos sucias. Seque las superficies y lávese bien las manos después de limpiar, incluso si llevaba guantes puestos.

bacteriano, sino que lo ralentiza.

Especialmente persistentes son las llamadas bacterias de la heladera, como la listeria o la salmonela, que pueden encontrarse en la carne cruda, los huevos o los productos lácteos: “Estas siguen creciendo alegremente incluso dentro de la heladera”, advierte Markus Egert, de Furtwangen. Tampoco el congelador ofrece una protección segura: en cuanto los alimentos congelados se descongelan, la mayoría de las bacterias se reactivan.

En 2024, doce personas se enfermaron de hepatitis A en los Países Bajos tras consumir arándanos congelados;

la causa fue una higiene insuficiente durante el proceso de envasado.

El calor es el método más eficaz para eliminar los gérmenes: asegúrese de hervir o cocinar bien la carne, así como la fruta y la verdura congeladas, antes de consumirlas. Deseche a tiempo los alimentos en mal estado para evitar que los hongos del moho se propaguen en la heladera.

El experto Egert señala que la heladera se olvida con frecuencia a la hora de limpiar: “Mucha gente limpia el inodoro después de cada visita, pero no limpia la heladera en todo un año”. Por eso, cada cuatro semanas conviene va-



Ni siquiera el frío puede hacer frente a muchos gérmenes; por eso es importante limpiar la heladera con regularidad.

ciarla y limpiarla con agua y vinagre o agua con limón, incluidas todas las juntas y los desagües.

“Los picaportes de las puertas y las barras de sujeción son los mayores focos de bacterias”.

Muchas personas procuran no tocar los pasamanos o los picaportes cuando están fuera de casa. Pero ¿existe realmente un alto riesgo de infección a través de las superficies? “Nada es estéril”, subraya la experta Rechenburg, de Bonn. “Si alguien toca un picaporte y, por ejemplo, tiene virus de la gripe en las manos, estos se transfieren a la superficie”. Sin embargo, los pasamanos y las canillas suelen ser de metal, un entorno poco favorable para los gérmenes. “Cuando una superficie es lisa, sin poros y seca, los patógenos no pueden sobrevivir mucho tiempo”, explica la bióloga.

Para minimizar el riesgo de contagio,

Rechenburg aconseja no tocarse la cara cuando se está fuera de casa y lavarse las manos en cuanto sea posible. Durante la temporada de invierno o si está enfermo, también se recomienda llevar barbijo, ya que la fuente de infección más frecuente son otras personas: “En el autobús, el mayor riesgo no procede del pasamanos, sino de la persona que está a mi lado y me tose encima”, explica Markus Egert.

“Desinfectar con frecuencia el baño, la cocina y las manos es obligatorio”.

La profesora Lass-Flörl, de Innsbruck, se muestra crítica con el uso de desinfectantes: “Todo se puede llevar al extremo”, afirma. “Si no estamos ante una pandemia o una epidemia, sería muy prudente con su uso”. Para la doctora, los desinfectantes pertenecen

sobre todo al ámbito hospitalario, ya que su utilización en la vida cotidiana conlleva riesgos: “Pueden reseca la piel e incluso provocar reacciones alérgicas”.

Además, el problema surge cuando la desinfección genera una falsa sensación de seguridad y se descuidan las medidas básicas de higiene como el lavado de manos. Por ello, los desinfectantes solo deberían utilizarse en situaciones excepcionales, por ejemplo cuando un miembro de la familia está enfermo de un patógeno altamente contagioso o tiene el sistema inmunitario debilitado a causa de una quimioterapia. Para las personas sanas, basta con lavarse bien las manos y limpiar.

Pero ¿cuál es en realidad la diferencia entre limpiar y desinfectar?

“Desinfectar significa eliminar los microorganismos hasta tal punto que ya no supongan un riesgo de infección”, explica Andrea Rechenburg. “Si tiene 100.000 gérmenes al principio, después de la desinfección debe quedar como máximo uno”. Es decir, debe lograrse una reducción del 99,999 por ciento de virus y bacterias. “Con un detergente normal, la reducción es menor, pero aun así suficiente”. Según la experta, la desinfección solo tiene sentido cuando alguien en casa está enfermo o cuando no es posible lavarse las manos, por ejemplo cuando estás fuera de casa y vas a comer: “En ese caso, un pequeño gel desinfectante resulta muy práctico”.

“Es antihigiénico sentarse en la cama con la ropa de la calle”.

Muchas personas se cambian apenas llegan a casa: solo cuando los *jeans* se sustituyen por unos pantalones cómodos se permiten sentarse en el sofá o tumbarse en la cama. ¿Tiene sentido? “Depende mucho de lo que se haya hecho antes”, opina Markus Egert. “En todo caso, la ropa de trabajo me la quitaría”.

Esto se aplica especialmente a quienes tratan a diario con personas enfermas o animales, o trabajan en profesiones en las que la ropa se ensucia mucho. “Pero si he pasado todo el día en la oficina, no me cambio expresamente antes de tumbarme en el sofá”, explica Egert.

En la ropa hay gérmenes, sí, pero en su mayoría son bacterias que uno mismo desprende, no patógenos. Para el microbiólogo, se trata sobre todo de una cuestión de sensación personal de higiene y de separar los ámbitos de “fuera” y “casa”.

Cornelia Lass-Flörl aboga por una actitud más relajada: “Cuando dos personas se besan, intercambian millones de bacterias; ahí sí que cabría preguntarse si eso es antihigiénico.

Y también a esa pregunta respondería que no, porque es simplemente una forma normal de interacción humana. Tenemos que entender que las bacterias forman parte del ser humano”.

MI (REACIO) VIAJE AL TITANIC

En 2023, el sumergible Titan implosionó cuando se dirigía a ver el famoso transatlántico hundido. Un año antes, nuestro autor, guionista de comedias de situación, realizó el mismo viaje. Esto es lo que vio.

Mike Reiss



HE PASADO 37 AÑOS trabajando en Los Simpson como guionista, *showrunner* y productor. He escrito chistes para Johnny Carson, Joan Rivers y, sin bromear, el papa Francisco. He conocido a dos Beatles y a un presidente (Biden). A pesar de todo eso, soy más famoso por ser “ese tipo que no murió en ese submarino”.

“Ese submarino” era el Titan, que implosionó hace casi tres años, matando a todos los que iban a bordo.

Un año antes de que eso ocurriera, bajé 2 ½ millas náuticas (unos 4.000 metros) en el Titan para ver los restos del Titanic.

Permítanme comenzar diciendo que a mí esposa, Denise, y a mí nos gusta el peligro. Y cuando digo “a mi esposa y a mí”, me refiero solo a mi esposa, a mí no, ni siquiera un poco. Nuestros amigos lo saben, así que uno de ellos nos llamó desde Seattle para decirnos: “Un tipo de mi barrio está construyendo submarinos para ir al fondo del océano”.

Le respondí: “Suena como una forma divertida de morir”. Tendría razón, pero aún faltaban años para eso. Era la primera vez que oíamos hablar de Stockton Rush.

Dicen que el nombre es el destino. Martin Short es realmente bajito. Fats Domino era bastante gordo. Y Cedric the Entertainer... parece un Cedric. Así que, cuando te llamas Stockton Rush, no puedes dedicarte a ser peluquero canino; estás condenado a una vida de aventuras. El Sr. Rush era tan guapo y elegante como un médico de teleno-

vela. Tenía una voz suave y un sinfín de ocurrencias, como: “Nunca se es demasiado viejo para ser idiota”. Había tenido todas las profesiones con las que un niño de ocho años podría soñar: inventor, piloto de línea aérea, ingeniero aeroespacial probando aviones de combate F-15 y, ahora, capitán de un sumergible. Nos tenía cautivados.

Hicimos dos viajes con el capitán Rush. El primero, en 2020, partió de un puerto exótico frente a una misteriosa isla conocida como... Staten. A cien millas (unos 185 km) de Staten Island se encuentra el Cañón Hudson, un abismo submarino del tamaño del Gran Cañón. Íbamos a bucear en él desde el Cyclops, un sumergible fabricado por la empresa privada de Stockton, OceanGate. Era reluciente y aerodinámico, como un caza TIE de Star Wars... o un vapeador de alta gama. La ventanilla era un gigantesco ojo acrílico rodeado de focos y un láser. Dado que un sumergible tiene que ser remolcado hasta su lugar de inmersión, a diferencia de un submarino, un remolcador tiró del Cyclops, que se balanceaba y rebotaba, mientras nos adentrábamos en el mar.

Y cuando llegamos al lugar de inmersión, el Cyclops parecía destrozado, golpeado por las olas y azotado por su propia cuerda de remolque. La carcasa exterior blanca se había agrietado y se habían desprendido trozos, dejando al descubierto el casco de acero que había debajo. Me enteré de que algunas luces y un láser habían desaparecido.

El capitán Rush evaluó los daños:



“¡Estamos listos para partir!”

La parte más peligrosa de viajar en el Cyclops era subir a esa maldita cosa. Nadie le dio importancia a esto. Simplemente apoyaron una escalera de cocina de dos metros contra el sumergible flotante. Había que trepar por la escalera mientras se balanceaba con las olas, saltar a una escotilla de entrada en la parte superior y luego sumergirse a ciegas en el interior, cayendo unos dos metros en la oscuridad.

Una vez dentro, era genial: fresco, con poca luz, silencioso. El interior era más o menos del tamaño de una minivan; cabían cinco personas, si hubiera asientos. En su lugar, los cinco nos tumbamos en el suelo alfombrado: el piloto, el copiloto, mi esposa, yo y otro turista

rico y estúpido con ganas de morir.

Nos sumergimos en silencio, tranquilamente, en el océano. En el momento en que tocamos fondo, se oyó un fuerte graznido en la radio: “¡Todo está roto! Repito, ¡todo está roto!”

El sonar, las computadoras y las luces dejaron de funcionar. Volvimos a la superficie inmediatamente.

Mientras reparaban el sumergible, pasamos tres días en el remolcador, atrapados con el cocinero del barco, Psycho. Era más que un apodo: lo tenía bordado en su overol.

Estoy seguro de que así firmaba sus impuestos: ¡Psycho! Nos explicó: “La gente me llama Psycho porque tengo los ojos amarillos como Anthony Perkins en esa película”.

Cuando arreglaron el sumergible, hicimos otra inmersión en el cañón Hudson. A mil pies (unos 305 metros) de profundidad, el fondo del océano parecía un paisaje de los dibujos animados del Correcaminos: kilómetros de arena, rocas extrañas y algún que otro coral ramificado como un cactus saguaro. Era increíble. Tres horas pasaron como si fueran tres minutos. Cuando el capitán Rush se preparaba para salir a la superficie, le rogamos que nos dejara tres horas más.

EN JUNIO DE 2022, Denise y yo estábamos en un muelle en St. John's, Terranova. En el puerto estaba el barco que nos llevaría a nosotros y a otro sumergible llamado Titan al lugar exacto

donde se hundió el Titanic. Una lancha rápida de goma se acercó para llevarnos al barco. El capitán se detuvo en seco y dijo: "¡Oh, no, me he olvidado de los chalecos salvavidas!".

Yo murmuré: "Eso es lo mismo que dijeron en el Titanic". Era la semana del cumpleaños de mi esposa y este viaje era su regalo. Esto demuestra que un hombre prefiere arriesgar su vida en una misión peligrosa antes que ir a Macy's y comprarle una bufanda que a ella no le gusta.

El capitán Rush construyó este sumergible para la inmersión en el Titanic. Era blanco y bulboso, como el casco de un soldado imperial de Star Wars. El Titan tenía un aspecto genial... desde delante. Pero por detrás tenía un mon-



tón de bloques de espuma plástica atados al exterior para mejorar la flotabilidad. Decían que era espuma plástica de alta tecnología, pero parecía la que vendría con la que venían embalados todos los equipos de música de los años 80. El Titan tenía una pequeña ventanilla, del tamaño y la forma de la ventana de un lavarropas. Quizá de ahí procedía.

También tenía dos tanques de flotación que parecían ojos saltones y una plataforma de aterrizaje que se asemejaba a una boca abierta. El sumergible parecía muerto de miedo. Yo también.

El Titan sufrió muchos contratiempos antes de llegar a este punto: primero fue la pandemia. Luego le cayó un rayo y se quemaron los componentes electrónicos. En una inmersión de prueba, un fallo del sistema dejó a todos atrapados en el interior durante 27 horas. Y, por último, se rompió el baño. Esto parecía casi imposible, ya que el baño era básicamente un orinal: dos piezas, sin partes móviles. El capitán Rush nos estaba detallando todos estos contratiempos con una presentación de PowerPoint cuando la computadora se congeló y dejó de funcionar. Oh, oh.

Luego nos trajo los formularios de exención de responsabilidad para que los firmáramos. Estos son algunos de los puntos más destacados:

Al sumergirse bajo la superficie del océano, esta embarcación estará sometida a una presión extrema, y cualquier fallo de la embarcación mientras yo esté a bordo podría causarme lesiones graves, trauma emocional, hasta la muerte.

Estaré expuesto a riesgos asociados con gases a alta presión, suministro de oxígeno puro, sistemas eléctricos de alto voltaje y otros peligros que podrían provocar daños materiales, discapacidad, daños emocionales o la muerte...

Si sufro alguna lesión durante la expedición, es posible que no reciba atención médica inmediata.

¡Bienvenido a bordo!

NUUESTRO BARCO NAVEGÓ durante dos días, 300 millas (unos 480 km) hacia el Atlántico Norte. Se trataba de un barco de clase trabajadora, cuyo trabajo habitual era tender cables transatlánticos. Y servían la comida varonil que me encantaba: pastel de carne, burritos, pizza. Los cocineros eran de Terranova, un pueblo tan insular que aún conservaba el acento irlandés de sus lejanos antepasados.

Por fin llegó el día: estábamos anclados a unas 2 millas (3,2 km) por encima de los restos del Titanic. Nos equiparon a Denise y a mí con trajes de vuelo azul marino. Se suponía que eso me haría parecer un miembro de la tripulación, pero yo solo me sentía como un idiota. Es como cuando le pones un casco de bombero a un niño de 5 años. Puede que se vea lindo, pero no va a apagar ningún incendio.

Ya estábamos listos para subir al sumergible. Solo teníamos que hacernos una prueba de COVID-19. Yo la pasé. Denise no.

El capitán Rush dijo: "Lo siento, Denise. No puedes hacer el viaje. ¡Pero Mike, tú sí que puedes ir!"

Yo dije: “¡No quiero ir!”

Es como si Neil Armstrong se estuviera preparando para ir a la Luna y se enfermara con gripe. Entonces, la NASA le dice a su esposa: “Puedes ir tú a la Luna en su lugar”.

Ante la insistencia de Denise, subí a bordo y comenzamos el descenso de dos horas hasta el fondo del mar.

El número de contratiempos que precedieron a este viaje fue sorprendente, teniendo en cuenta lo sencillo que es un sumergible. Básicamente, es un auto que conduces borracho hacia el océano. Se hunde como una piedra hasta que toca fondo. Cuando quieres subir, sueltas algunos de tus pesos y sales a la superficie como un corcho. Eso es todo: hundirse como una piedra y salir como un corcho.

Cuando quisieron inclinar nuestra embarcación hacia abajo, el piloto gritó: “Todos al frente. Rápido, rápido”. Para inclinarla hacia arriba: “¡Al fondo, rápido, rápido!”. Para manejarla, el piloto utilizó un control de Xbox. No quiero decir que se pareciera a uno o que fuera similar, sino que era un joystick real de una consola de videojuegos.

¿Cómo puedo describir mi viaje al fondo del mar? Fue... aburrido. El océano está bastante vacío aquí, así que no había nada que ver por la ventanilla. De hecho, me quedé dormido. Y si quieres llevarte un susto, intenta despertarte de una siesta pensando que estás en la cama de tu casa y darte cuenta de que estás atrapado en un tubo de acero a tres km bajo el agua y hundiéndote.



El autor, dentro del *Titan*, con una impresionante vista de la proa del *Titanic*.

Tocamos fondo en medio de la habitual variedad de catástrofes. No estábamos ni cerca del *Titanic*. Había corrientes submarinas que nos empujaban cada vez más lejos en la dirección equivocada. El sonar no funcionaba y la brújula no dejaba de dar vueltas de este a oeste y de norte a sur. Una brújula tiene una función y no la estaba cumpliendo. También teníamos poco tiempo. Habíamos empezado tarde y se acercaba un huracán en la superficie.

Otro día más en la vida del capitán Stockton Rush. Un navegante en la superficie nos envió instrucciones, pero no coincidían con lo que veíamos.

Nuestro oficial científico ruso seguía comunicándose por radio con la superficie: “Necesitamos mejores instrucciones. Cambien al mapa B”.

FOTO: CORTESÍA DE MIKE REISS

¿La respuesta? “¿Qué es el mapa B?”

Éramos cinco en el sumergible y cuatro de nosotros trabajábamos en la navegación. Yo solo era 82 kg de lastre.

Y finalmente, justo antes de tener que volver a la superficie, lo vimos: la proa del Titanic. Tuvimos unos minutos para hacernos *selfies* con las partes famosas: la barandilla, la proa, el ancla. Era tal y como se veía en las películas. No era abrumador, ni decepcionante. Simplemente era impresionante.

El único peligro real llegó en el último minuto del viaje. Cuando el Titan estaba siendo izado de nuevo al barco, todo se volcó en vertical. Todo lo que había dentro —computadoras, teléfonos, cinco personas y sus sándwiches— se estrelló en el fondo. Nuestro viaje al Titanic terminó en caos.

Aun así, para mí el sumergible fue una maravilla tecnológica. Estaba tan bien presurizado que pasé del nivel del mar a 2 ½ millas de profundidad y volví, y mis oídos nunca se taponaron. Solo cuando terminó el viaje me di cuenta de la importancia de lo que había vivido. El capitán Rush me dijo: “Hay más personas que han estado en el espacio exterior que las que han hecho lo que tú hiciste ayer”. Un pasajero de Guadalajara se convirtió en el primer mexicano en llegar al Titanic, y yo, en el primer guionista de Los Simpson en llegar allí.

Denise ya estaba planeando un viaje de regreso para que pudiéramos visitar el Titanic juntos. ¿Ese viaje que nunca quise hacer? Lo haría dos veces. Cualquiera que fuera el costo, pagaría el doble.

PERO NO FUE ASÍ. Un año después, el Titan implodió, matando a todos a bordo. Después de cuatro días de búsqueda, encontraron los restos. El sumergible había fallado una hora y 33 minutos después de la inmersión. Esto desató un frenesí mediático mundial. El público quería culpar a alguien, y Stockton Rush se convirtió en su villano.

Stockton Rush era el hombre más meticuloso y detallista que había conocido jamás. Insistió en que asistiera a sus reuniones informativas y, vaya, eran aburridos.

Por lo que pude ver, todo el mundo se centró demasiado en la renuncia que habíamos firmado, en la que se enumeraban cien formas de morir. Pero no entendieron lo esencial: Rush había pensado en todo; se aseguró de que conociéramos los riesgos; y, aun así, fuimos. La Junta Nacional de Seguridad en el Transporte atribuyó el accidente a un “proceso de ingeniería inadecuado”. Pero, ¿fue imprudencia o los riesgos que conlleva ser pionero? El Apolo 1 se incendió en la plataforma de lanzamiento, matando a todos los que iban a bordo. Aun así, llegamos a la Luna dos años después. Rush era lo que solíamos admirar: un visionario. Un soñador que hizo realidad sus sueños. Realizó muchas inmersiones exitosas y llevó a docenas de personas como yo a ver el Titanic. Hizo lo imposible, no una vez, sino una y otra vez. Luego se le acabó la suerte, como suele suceder. ♦

DE REISSM.SUBSTACK.COM (JUNIO DE 2025) -
© 2025 MIKE REISS.

CLÁSICOS

JULIO 2000

Secuestrada

UNA NIÑA SUBE A LA CAMIONETA DE UN
SECUESTRAADOR. UNA VALIENTE PAREJA SE
LANZA A LA PERSECUCIÓN.

Joseph A. Reaves

Revistas.PeruRadio.net.pe



FOTOMONTAJE: MARKUS WARD; (CALLE) GETTY IMAGES/SUNDRY PHOTOGRAPHY; (PRIMER PLANO) GETTY IMAGES/ECATERINA LEONTE; (SALPICADURAS) © GETTY IMAGES/ANASTASIIA HEVKO

MIKE McHUGH sacudió la cabeza y dio unos golpecitos al diario que tenía delante. “Mirá esto”, dijo, deslizándolo por la mesa hacia su esposa. Colleena dejó la taza de café y observó la página abierta.

Una niña de cinco años, Joanna López, había desaparecido de su departamento en Van Nuys, California. La policía sospechaba que un operario la había secuestrado en una camioneta Ford Aerostar blanca, con matrícula de California 3HPX246. “Deberíamos memorizar esa patente”, dijo Mike.

Colleena miró con escepticismo las fotos del presunto secuestrador y de la niña que aparecían en la noticia. “Han pasado dos días —dijo—. A estas alturas, ese tipo estará a miles de kilómetros de distancia.”

Era la tarde del domingo 2 de mayo de 1999, y la pareja había pasado el fin de semana en Los Ángeles, visitando a amigos, asistiendo a una feria de armas y comprando suministros para el negocio de automóviles de Mike. Ahora se encontraban a una hora al norte de la ciudad, en la Interestatal 5, comiendo en el restaurante de la parada de camiones Flying J. Pronto se dirigirían a su casa en Belmont, a varios cientos de kilómetros de distancia, cerca de San Francisco.

Mike estaba de acuerdo con su esposa: las posibilidades de encontrar la camioneta eran escasas. Pero el destino de López les trajo recuerdos vívidos. Años atrás, la hija del vecino de su hermano había sido secuestrada en la calle por un desconocido y obligada a subir a un auto. A pesar de una búsqueda masiva, la niña nunca fue encontrada. Aunque ellos no tenían hijos, Mike y Colleena recordaban el dolor de la madre y podían empatizar con los padres de esta víctima.

Al caer la tarde, los McHugh volvieron a la I-5. Mike memorizó la matrícula relacionando las letras y los números con lo que mejor conocía: los coches. Tres caballos de potencia esperados: 3-HP-X, y un Ferrari 246. Eso era: 3HPX246.



Joanna López se subió inocentemente a la camioneta de Raúl Rodríguez.

DELMÍ ESTRADA, una joven madre soltera que hablaba poco inglés, vivía en los suburbios de Los Ángeles con su hija y su hijo de dos

años. No le preocupó que Joanna quisiera acompañar a Raúl Rodríguez a hacer un mandado, cargando cajas en la camioneta de otro inquilino. Rodríguez era una figura familiar, un hombre que hacía trabajos ocasionales en el complejo.

Pero Joanna nunca regresó del recado. Y Rodríguez desapareció, junto con la camioneta. Estrada se dio cuenta de que su hija había sido secuestrada.

La policía llegó rápidamente e intentó ayudar; se emitió un boletín a nivel estatal y se llamó al FBI. Mientras tanto, la angustiada madre apareció en programas de radio y televisión, suplicando que le devolvieran a su hija. Pero nadie había visto el vehículo.

MIENTRAS CONDUCIÁN HACIA EL NORTE por la I-5, Mike y Colleen se fijaban en cada camioneta que pasaban. Después de una hora, el crepúsculo daba paso a la oscuridad cuando vieron una Ford Aerostar blanca delante de ellos, circulando despacio por el carril derecho. Mike redujo la velocidad de su camioneta Ford F-350 a unos 80 km/h. La matrícula se hizo visible: 3-H-P. Sintió que se le encogía el pecho. X-2-4-6.

“¡Ahí está!”, dijo emocionado.

McHugh se puso a la altura del vehículo y miró rápido. Había un hombre y le pareció ver también a una persona de baja estatura. “Llama al 911”, le dijo a Colleen. Luego adelantó al vehículo y se incorporó al carril derecho.

Sin embargo, Mike y Colleen se dieron cuenta rápidamente de que si Rodríguez tomaba una salida, lo perderían. Necesitaban ponerse detrás. Así que, para no levantar sospechas en el secuestrador, McHugh encendió las luces de emergencia y comenzó a zigzaguar en su carril, como si tuviera una llanta desinflada. Luego se detuvo en el banquina de la autopista y estacionó. “No lo mires cuando pase”, le dijo Mike a Colleen.

Rodríguez pasó. Una vez que McHugh consideró que el hombre estaba lo suficientemente lejos, apagó las luces de emergencia y volvió a incorporarse a la autopista. Pero ahora seguía a la camioneta.

EL OPERADOR DE LA PATRULLA de carreteras de California, James Van Meter, escuchó con incredulidad. “Mi esposo y yo nos enteramos de un secuestro en Los Ángeles”, dijo Colleen McHugh, hablando por su celular con la mayor calma posible. “Hemos memorizado la matrícula y vemos la camioneta”.

Van Meter anotó el número de matrícula y puso a Colleen en espera. Unos instantes después, volvió a ponerse al teléfono.

“Sra. McHugh, tiene razón”, dijo. Van Meter hizo una pausa y luego preguntó: “¿Va a seguir a la camioneta?”.

Normalmente, el operador de la patrulla de carreteras no pediría ayuda a un civil en tales circunstancias. Pero la unidad de patrulla más cercana, explicó Van Meter, estaba a unos 100 kilómetros de distancia. Llevaría tiempo movilizar a las fuerzas del orden, y era fundamental que la camioneta no desapareciera de la vista.

Colleen McHugh miró a Michael y respondió: “Sí, nos quedaremos con él”. Van Meter le dijo que permaneciera al teléfono. Como antiguo piloto de carreras profesional, Mike McHugh se sentía seguro de poder mantener la camioneta a la vista. Aun así, iba a ser complicado.



Los McHugh vieron la camioneta con la niña secuestrada en la Interestatal 5.

Ya casi había anochecido y muchos de los vehículos de la I-5 alcanzaban velocidades de 120 km/h. Incluso los camiones de 18 ruedas cambiaban de carril para adelantarlos. Si Rodríguez se daba cuenta de que lo seguían, podría empezar a conducir de forma peligrosa. Y si salía de la interestatal, podría desaparecer en las oscuras carreteras de la zona rural del centro de California.

EN EL CENTRO DE OPERACIONES de la patrulla de carreteras de California en Fresno, Brooke Prewitt trabajaba en un plan para detener la camioneta y mantener a todos con vida. Envío patrullas a toda velocidad hacia McHugh, que se acercaba a Kettleman City.

El procedimiento estándar habría sido que las patrullas persiguieran a la camioneta y la obligaran a detenerse. Pero eso no parecía prudente, no por la noche en una autopista concurrida, con un conductor posiblemente inestable que podría tener consigo a una niña.

En su lugar, los agentes decidieron desplazarse más al norte, a las afueras de Coalinga, y colocar en la autopista una banda de acero de 3,6 metros de ancho con púas de acero incrustadas cada centímetro. Las púas reventarían los neumáticos

de la camioneta, deteniendo el vehículo. Había riesgos. Cuando los neumáticos reventaran, Rodríguez podría perder el control; si no reventaran todos los neumáticos, la camioneta podría volcar. Pero la banda de púas seguía siendo la mejor opción y la más segura.

RODRÍGUEZ COMENZÓ a conducir de forma errática, cambiando de un carril a otro de la autopista. A McHugh le preocupaba que las distintivas pegatinas de "Justice Brothers" en los laterales de su camión hubieran llamado la atención del hombre. ¿Estaba Rodríguez tratando de determinar si lo estaban siguiendo?

"¡Está saliendo!", dijo Colleena.

Más adelante, los McHugh vieron cómo Rodríguez intentaba pasar del carril izquierdo a una salida a unos 32 kilómetros al sur de Kettleman City.

Un camión grande estaba justo delante de la camioneta en el carril izquierdo; Mike McHugh se puso a la altura de Rodríguez en el carril derecho, acorralándolo. Para no asustar a

Rodríguez, no miró dentro de la camioneta. En cambio, simplemente miró al frente, como si no se diera cuenta de las intenciones de Rodríguez.

Se acercaba otra salida. La camioneta fingió tomarla, pero luego volvió bruscamente a la autopista.

McHugh tomó la salida de todos modos, con la esperanza de evitar las posibles sospechas de Rodríguez. Esperó un momento y luego volvió a la I-5. La siguiente salida estaba al menos a 16 kilómetros de distancia, y McHugh sabía que podía alcanzarlos. “Todo está bien. Seguimos en la I-5”, dijo Colleena por teléfono. Habían cruzado la frontera del condado y la operadora Gloria Brown se hizo cargo de la llamada.

“Si sale, ¿quiere que lo sigamos?”, preguntó Colleena a la operadora.

“Si pueden”, dijo Brown.

Unos 15 minutos más tarde, Mike McHugh vio un coche de policía por el retrovisor. “Tenemos refuerzos”, gritó.

Cuando el auto de la patrulla de carreteras que iba en cabeza apareció a la vista, McHugh utilizó una señal pre acordada —pulsar tres veces seguidas las luces de freno— para que el agente supiera que era él. El agente se detuvo a su lado y lo saludó con la mano.

Otros dos autos de la patrulla que venían en dirección contraria dieron la vuelta en U cruzando la mediana, y los tres coches patrulla encendieron sus luces rojas y azules. Rodríguez aceleró inmediatamente a 145 km/h, cambiando de carril y esquivando coches. La policía lo persiguió.

A LAS AFUERAS DE COALINGA, el oficial de la patrulla de carreteras de California Axel Reyes esperaba tenso junto a otros 20 compañeros. Finalmente, en el último momento posible, su radio crepitó: “¡Hazlo!”. Dos oficiales se lanzaron a la autopista y desplegaron la banda de clavos justo antes de que la camioneta pasara rugiendo.

Al principio no pasó nada. El vehículo no se desvió. De hecho, Rodríguez conducía tan rápido que pasaron 500 metros antes de que los neumáticos perdieran aire. Luchando por mantener el control, Rodríguez se desvió a través de la banquina de tierra de 15 metros, entrando en el tráfico en dirección sur y en la banquina. Luego volvió al tráfico, chocó con un vehículo que circulaba en dirección sur y se detuvo.

El oficial Reyes estacionó su patrulla, y se acercó. Vio a Joanna en el asiento del pasajero y parecía estar bien. Le gritó a Rodríguez que se rindiera. “Deja ir a la niña”, le suplicó. Finalmente, poco después de las 12:35 a. m., Rodríguez se rindió a la policía.

En una ceremonia celebrada en Los Ángeles tres semanas después, Mike y Colleena McHugh recibieron un certificado de agradecimiento de la Patrulla de carreteras de California. Joanna López les dio un abrazo a cada uno de ellos. “Gracias”, dijo, utilizando algunas de las pocas palabras que sabía en inglés. Raúl Rodríguez cumple una condena de siete años por secuestro y sustracción de menores. ♦





Un año en **Francia**

*Mi estancia en Aix-en-Provence como
estudiante cambió por completo mi
forma de ver la vida.*

Shirley Phillips

CUANDO ME FUI DE CANADÁ para estudiar en Francia en 1983, era tan solo una adolescente que cursaba su segundo año de humanidades en la Universidad de Toronto. Era la primera de mi familia en acceder a la educación superior. Sabía que era una afortunada por tener esa oportunidad, pero nada de lo que estudiaba me llenaba verdaderamente. No sabía qué me depararía el futuro. Quería alzar el vuelo.

Un día me llamó la atención un anuncio en el tablón del Hart House —un centro de educación experiencial de la universidad: *Programa de Estudios en el Extranjero para Alumnos de Tercer Año —Vino y Queso— ¡Bienvenidos!* Me picó la curiosidad. Mi familia nunca se había ido de vacaciones. El único vuelo internacional que había tomado fue cuando emigré de la India con tres años. “En el extranjero” sonaba muy bien. Decidí saltarme la clase e ir.

En la reunión, entre copas de Burdeos, bocados de *brie* y pedacitos de roquefort (que nunca había probado antes), un profesor mayor, con aspecto muy francés, nos aseguró que descubriríamos un “sinfín de delicias francesas”: comida, vino y quizá incluso un poco de amor, en una ciudad medieval de la que nunca había oído hablar antes llamada Aix-en-Provence. Resultó fácil convencerme.

Un año y varios trabajos a tiempo parcial después, embarqué en un avión junto a otros doce estudiantes

tan entusiasmados como yo. Pero, al bajar del avión, cansada, desorientada y con resaca por el champán de corte-sía, sentí que había cometido un error colosal. Mi equipaje se había perdido y no entendía ni una sola palabra de lo que decía la gente.

En Marsella, subí nerviosa a un autobús en dirección a Aix. A día de hoy, nunca olvidaré aquella sensación cuando me bajé frente a la magnífica fuente principal, La Rotonde, y me adentré en la fresca sombra de un denso y frondoso arco. Enormes plataneros se curvaban con gracia sobre un bulevar precioso, el Cours Mirabeau, salpicado de tiendas elegantes, cafés y fuentes cubiertas de musgo. Nunca había visto nada parecido. No podía creer que viviría allí durante un año.

Busqué una habitación que estuviera en alquiler y un anuncio en la vidriera de una tienda me llevó hasta una casa situada al norte de la catedral de Aix. La habitación era preciosa, pero se accedía a través del dormitorio de la hija de la propietaria. No era lo ideal, pero desde la ventana pude divisar el monte Sainte-Victoire —la inspiración de Cézanne—. No había más normas que ser respetuosa. La acepté.

Mi casera y yo conectamos de inmediato. Había acogido a una estudiante para que ayudase a su hija a aprender inglés, pero también para disfrutar de su compañía. Casi todas las tardes nos sentábamos bajo el cerezo del jardín delantero donde tomábamos café, charlábamos y fumábamos algún que otro

cigarrillo. Era una francesa de ascendencia armenia, alegre y peculiar, que me deleitaba con canciones, historias de su infancia y relatos de su trabajo como modista de alta costura en el Marsella de los años cincuenta. Me habló mucho sobre el genocidio armenio.

Pero lo que no me dijo fue que tenía un marido que no imaginaba que me había mudado allí. Enfermero psiquiátrico de noche y jugador empedernido de día, pensaba que no se daría cuenta. Aquello funcionó durante un tiempo, hasta que, una noche, me choqué con él en el pasillo camino al baño y solté unos gritos espeluznantes. Me refugié en mi habitación mientras ellos discutían durante horas. Finalmente, llegaron a un acuerdo: podía quedarme.

Con el tiempo, mi casero y yo desarrollamos un afecto mutuo. Me traía medialunas recién hechas de las panaderías que abrían a la hora de terminar su turno, me llevaba a verlo jugar a la petanca y a los bares locales para tomar pastís y jugar a las cartas. Orgulloso de sus raíces francesas y griegas, me habló de la historia de Aix, me dio a conocer a los poetas griegos y a su autor favorito: Zola.

Pronto empecé a sumarme a las comidas familiares y mi mundo gastronómico se expandió con creces. Bajo la tutela de mi casera aprendí a recolectar champiñones, recoger caracoles, preparar una vinagreta excelente, elegir una buena *baguette*, hacer bechamel, *confit* de pato y *cassoulet*

(especie de fabada). Hacíamos *crêpes* en la chimenea y asábamos conejos para los picnics en el campo. Descubrí las ollas Le Creuset.

Su casa era cálida y típicamente provenzal. Siempre había una charla animada. Se podía hablar de todo: religión, sexo, política... todo se discutía con un ingenio ocurrente. Aprendí el fino arte de la conversación.

Por supuesto, asistí a las clases, viajé con mis amigos, regresé a casa y terminé dos carreras. Pero aquel año en Aix me abrió la mente y me transformó de una manera que jamás hubiera imaginado. También me convertí en bilingüe.

Cuando me fui, prometí mantener el contacto e incluso volver con mis hijos algún día, algo que cumplí. Hace poco, casi 40 años después, me senté bajo la sombra del mismo cerezo con mi casera, ahora viuda, y pasamos horas recordando aquellos días mientras tomábamos una taza de café armenio. Fui la primera de muchos estudiantes internacionales a los que acogió. Cuando nos conocimos, ella era diez años más joven de lo que yo soy ahora. Su memoria ya empieza a fallar. No sé si me reconocerá la próxima vez. Me aseguré de decirle lo agradecida que estaba.

Al permitirme sumergirme en su mundo durante un tiempo, me dio una educación que ningún libro, clase o profesor podría haberme dado, y un regalo que me acompañará toda la vida. 🍷



El hecho de que se formen estelas de condensación detrás de un avión y el tiempo que permanecen visibles depende de la temperatura y la humedad del aire. Las estelas se forman cuando el vapor de agua detrás de los motores se congela y se convierte en cristales de hielo en el aire frío. Los aviones comerciales modernos vuelan a una altitud de unos diez kilómetros en los vuelos de larga distancia. A unos 50 grados Celsius bajo cero, las estelas permanecen visibles durante mucho tiempo.

Por encima de las nubes

Neue
Rubrik!

Fue la tecnología la que hizo posible que los seres humanos realizaran su sueño de volar.

Doris Kochanek



La fila 12 no se encuentra en algunas aerolíneas. Teniendo en cuenta la superstición de que el 13 trae mala suerte, Lufthansa, Air France y Singapore Airlines, entre otras, prescinden de los asientos con este número. Tampoco puede sentarse en las filas 4 y 17 en todos los aviones. En algunos lugares, estos números también se consideran un mal presagio.



Fumar en el baño está prohibido a bordo de los aviones comerciales. Tampoco se debe hacer en secreto. Los detectores de humo alertan a la tripulación, que puede abrir la puerta desde el exterior. Por cierto, en la mayoría de los casos, la descarga del inodoro funciona con presión negativa, similar a la de una aspiradora, y requiere muy poca agua. Esto ahorra peso y, por lo tanto, combustible.



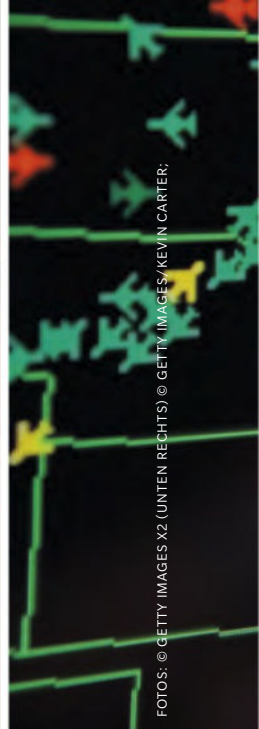
Muchas personas han soñado con volar. Los hermanos Wilbur (abajo a la izquierda) y Orville (abajo a la derecha) Wright hicieron realidad este sueño. Fueron los primeros en surcar los cielos en un avión propulsado por motor. Tras años de preparación, el gran día llegó finalmente el 17 de diciembre de 1903. En Carolina del Norte, Estados Unidos, completaron con éxito los cuatro primeros vuelos con el avión que habían desarrollado.



Si el capitán y el copiloto quieren la misma comida, el copiloto debe conformarse con su segunda opción. Esto evita que ambos pilotos queden incapacitados debido a una posible intoxicación alimentaria.



La forma ovalada de las ventanas de los aviones de pasajeros se debe a la física. Durante el despegue, el aterrizaje y la compensación de la presión de la cabina, se ejercen fuertes fuerzas sobre el casco metálico del avión. Tras una serie de accidentes con aviones nuevos en la década de 1950, se descubrió que se habían formado grietas por tensión en las esquinas de las ventanas. Estas habían provocado la ruptura del avión. Con formas redondeadas, la tensión sobre el material se distribuye de manera más uniforme, lo que evita las grietas por tensión. Desde un punto de vista físico, lo ideal sería prescindir por completo de las ventanas. Sin embargo, las aerolíneas no quieren imponer esto a sus pasajeros.



FOTOS: © GETTY IMAGES X2 (UNTEN RECHTS) © GETTY IMAGES/KEVIN CARTER;





Según el servicio privado de seguimiento de vuelos Flight Radar, entre 8.000 y 15.000 aviones están en el aire en un momento dado, dependiendo de la hora del día. No hay cifras oficiales.



Su era está llegando a su fin, ya que la producción del Boeing 747 cesó en 2023. Pero el jumbo jet seguirá siendo un icono de la aviación. La cubierta superior, con su característica joroba, debe su existencia al hecho de que hay espacio para una puerta en la parte delantera del avión. Esto permite que los aviones equipados con dicha puerta se utilicen como transportadores de gran capacidad.

A close-up photograph of a swimmer's arm and head above the water. The arm is extended forward, wearing a green and black swim cap and a red wristband. The head is partially submerged, with goggles visible. The water is splashing, creating white foam and droplets. The background is a bright, overcast sky.

A ORILLAS DE

FOTO: SHUTTERSTOCK

Los nadadores de aguas abiertas de la India se enfrentan a —y superan con éxito— las pruebas de resistencia más duras del mundo.

Shail Desai



LA GRANDEZA

Durante cuatro angustiosas horas, Prabhat Koli luchó contra las aguas tormentosas del canal de Kaiwi, entre las islas de Molokai y Oahu, en Hawái. Era pasada la medianoche, el cielo estaba completamente negro y las olas eran grandes y violentas. Cada ola era una apuesta.

En un momento, Koli se elevó lo suficiente como para ver el bote balanceándose muy por debajo; al siguiente, este se alzaba sobre él. Incluso los miembros más curtidos de su equipo estaban conmocionados. El kayak que lo seguía volcó dos veces. En el barco, el padre de Koli, que había sido pescador, vomitaba por el movimiento. El avance de Koli se redujo a un goteo, y la incertidumbre de terminar la travesía fue su compañera constante durante esas horas cada vez más difíciles.

“Nunca había visto olas tan grandes ni aguas tan agitadas. Pensé en abandonar. Pero entonces pensé en todo el esfuerzo y los recursos que se habían invertido para que yo llegara hasta allí. Eso me dio fuerzas para esperar hasta el amanecer”, reflexiona Koli sobre la agotadora travesía que completó en 17 horas y 22 minutos, con solo 17 años.

El éxito de Koli al cruzar el canal de Kaiwi fue solo una de las pruebas que componen el *Oceans Seven Challenge*, el Grand Slam o la Copa del Mundo de



A los 23 años, Prabhat Koli se convirtió en el nadador más joven en completar las pruebas Oceans 7.

natación en aguas abiertas. Para completarlo, los atletas deben cruzar siete de los tramos de aguas abiertas más exigentes del mundo, como el estrecho de Gibraltar, de 14,4 km de ancho, y el



“Me dijeron que si tenía la capacidad y el sueño de lograrlo, me apoyarían en todo momento”, dice Koli sobre sus padres.

canal de Molokai, de 45 km. Según *longswims.com*, solo 42 nadadores en todo el mundo han logrado esta hazaña hasta ahora. En 2023, Koli había cruzado a nado el estrecho de Cook, de 22,5 km, en Nueva Zelanda, convirtiéndose, a los 23 años, en el más joven del mundo en unirse a este grupo de élite de atletas de talla mundial.

Esa hazaña supuso la culminación de un viaje que comenzó cuando Koli aún estaba en la escuela. En aquel entonces, eligió la natación en lugar del hockey y el rumbo de su vida cambió para siempre. “Mis padres me dejaron tomar la decisión, pero una vez que la tomé, sabíamos que habría muchos cambios en nuestras vidas. Tenían que

sentirse cómodos con la idea de invertir muchos recursos en mis travesías. Aun así, me dijeron que si tenía la capacidad y el sueño de lograrlo, me apoyarían hasta el final”, dice Koli, ahora de 26 años. Después de completar varias rutas en el mar Arábigo, se propuso cruzar el canal de la Mancha en 2015. Fue entonces cuando oyó hablar por primera vez de los Siete Océanos y se fijó en ellos como objetivo.

Era difícil encontrar un lugar para entrenar, pero al menos Koli consiguió una piscina. Para Sayani Das, el camino fue aún más largo. En su ciudad natal de Kalna, a 100 km al norte de Calcuta, tenía que recorrer 65 km diarios para entrenar en un estanque del Rishra



FOTO: (ARRIBA) RADHASHYAM DAS;
(ABAJO) CORTESÍA DE SAYANI DAS

Sayani Das se entrenó en las poderosas corrientes del río Bhagirathi (arriba) y aclimató su cuerpo a las gélidas condiciones del océano sumergiéndose en baños de hielo (derecha).

Swimming Club. Después de dominar las competencias estatales con seis medallas de oro, le costó encontrar financiación a nivel nacional, por lo que decidió probar las aguas abiertas. De entrenar un par de horas al día, pasó a invertir hasta 13 horas en el Ganges, cerca de su casa, incluso en invierno.

“La transición de las carreras cortas a las aguas abiertas fue más dura que cruzar el Canal de la Mancha”, afirma Das, ahora con 27 años. “Tuve que cambiarlo todo, desde la dieta hasta la mentalidad. En aguas heladas, no solo



luchas contra el cansancio, sino también contra la hipotermia”.

En su ciudad natal, su compromiso sorprendió a muchos. “La gente se acercaba a mis padres y les preguntaba: ‘¿Su hija está loca?’ En nuestra ciudad, no era normal que una chica se pusiera un traje de baño y se metiera en el río. Incluso los medios de comunicación locales cuestionaron mi objetivo. Así que sí, tuve que enfrentarme a muchas cosas durante esos primeros días. Y la única forma de responder era seguir haciendo lo que estaba haciendo”, dice Das, que cruzó el estrecho de Gibraltar en abril pasado para convertirse en la primera mujer asiática en completar seis de las siete pruebas de Oceans 7.

Es importante comprender las exigentes demandas de estos retos de natación. Por ejemplo, el canal de Molokai tiene la misma longitud que una maratón completa, pero con olas, mareas y corrientes.

El récord asiático es de 14 horas y 21 minutos, y lo ostenta Anshuman Jhingran, de Navi Mumbai. ¿Su secreto? Una obsesión inquebrantable. “Creo que no he tenido vacaciones en años”, afirma Jhingran, de 20 años.

Recuerda sesiones de 12 horas en la piscina que comenzaban antes del amanecer y terminaban después del atardecer. “Nunca he contado cuántas horas entreno cada semana. Si lo hiciera, empezaría a cuestionar mis decisiones. Hay que entrenar la mente para aguantarlo, así no tienes que repetirlo”, añade. Jhingran cruzó el Canal de

la Mancha en agosto, la sexta de sus siete travesías.

El entrenamiento para estas distancias tan largas es tanto mental como físico. Requiere una preparación gradual y aceptar que habrá momentos en los que simplemente te darás de cara con un muro. “No conseguía mis objetivos de entrenamiento cada vez que me metía en la piscina. Al principio, incluso dos horas me parecían diez. Volvía y meditaba, intentaba visualizar el estado mental en el que tenía que estar para nadar durante todas esas horas. Pensaba en ello antes de irme a dormir y desde el momento en que me

“SI TE CONCENTRAS EN EL DOLOR, LAS DUDAS SE APODERAN DE TI, ASÍ QUE PLANIFICO EN QUÉ PENSAR, HORA POR HORA”.

despertaba, hasta que completaba con éxito la distancia. Si puedes hacerlo una vez, sabes que puedes volver a hacerlo”, dice Koli.

Para desarrollar resistencia, los nadadores entrenan su mente con la misma intensidad que su cuerpo. Durante las largas travesías, Jhingran se distrae centrándose en el barco de apoyo, a veces envidiando a alguien que bebe gaseosa a bordo.

Koli repite momentos de su vida, imagina situaciones futuras, escribe diálo-

gos. “Si te concentras en los dolores y las molestias, las dudas se apoderan de ti”, dice Koli. “Así que tengo que planificar en qué pensar, hora por hora. Incluso eso forma parte del entrenamiento”. Nadar en la piscina es una cosa, pero nada te prepara para el fuerte oleaje y las fuertes corrientes del mar abierto.

La idea es controlar cada pequeño detalle de la travesía en la medida de lo posible. Por ejemplo, el agua del Canal del Norte es conocida por estar helada y a menudo se aconseja a los nadadores jóvenes que lo intenten después de haber adquirido cierta experiencia. En los preparativos para su travesía, Koli pasó un tiempo en las colinas de Nainital para realizar algunas sesiones en el gélido lago Naini con el fin de aclimatar su cuerpo al frío. Das se sumergía durante una hora y media en un bidón lleno con unos 60 kg de hielo y luego dormía en una habitación con el aire acondicionado a menos de 20 °C. Jhingran utilizó la técnica de respiración de Wim Hof para calentar su cuerpo antes de emprender la travesía.

Luego, por supuesto, está todo lo demás que la naturaleza tiene reservado. Das vio una vez un helicóptero sobrevolando la zona, lo que distrajo a un tiburón cercano durante una travesía. Jhingran ha soportado múltiples picaduras de medusas, “como si te electrocutaran una y otra vez”, dice. Koli aprendió a beber cinco litros de agua antes de nadar, para que su cuerpo pudiera eliminar las toxinas, incluido el veneno de las medusas.



Anshuman Jhingran, de 20 años, ostenta el récord asiático de travesía más rápida del canal de Molokai, de 42 km, en Hawái.

Hay otras cosas que son imposibles de controlar, como conseguir una fecha para nadar o recaudar fondos. Ha sido difícil encontrar apoyo para un deporte que es en gran medida invisible y poco atractivo para los espectadores. Los padres de Koli tuvieron que vender dos casas y pedir préstamos para recaudar fondos, que él sigue pagando hasta hoy.

Aunque Das encontró apoyo en un amigo de la familia desde que cruzó el Canal de la Mancha, su padre, Radhas-hyam, tuvo que hipotecar su casa, mientras que su madre, Rupali, vendió un terreno. “Cada vez que me lanzo al agua, solo tengo una opción: terminar la travesía. Es una cuestión de vida o



Jhingran celebra su éxito tras cruzar a nado el estrecho de Gibraltar.

muerte. Probablemente por eso, en seis travesías, nunca he fallado”, dice Das.

Pero el fracaso no siempre tiene que ver con el esfuerzo. En 2020, Koli estaba a solo 10 km de completar el estrecho de Cook cuando lo sacaron del agua debido al empeoramiento del tiempo y a una lesión en el hombro. Luego, la pandemia retrasó su regreso tres años. “La lesión fue grave y pensé que era el final de mi carrera como nadador. Pero el descanso me ayudó a recuperarme y volver más fuerte”, dice Koli.

Das recuerda una lesión en la columna durante su travesía a nado del canal de Molokai que la obligó a reducir la intensidad de sus entrenamientos durante unos meses.

La disciplina y el entrenamiento los transforman en más de un sentido.

Ninguna tarea les parece imposible y creen que, con perseverancia, las recompensas están cada vez más cerca.

“Sin duda, ahora soy más paciente. Antes me ponía nerviosa si no veía resultados. Ahora sé esperar, tal y como he aprendido en el agua”, afirma Jhingran.

“Nadie te pide que hagas esto”, añade Koli. “Es tu elección, tu propia aventura. El mar es real, los riesgos son reales, al igual que la vida marina, maravillosa y peligrosa a la vez. Pero ahí reside su belleza: aprendes a lidiar con cualquier cosa que se te presente”.

A woman with blonde hair, wearing a dark blue top, is holding a red cloth. She is standing next to a washing machine, with the circular door and the perforated drum visible. The background is a plain, light-colored wall.

CÓMO AHORRAR ENERGÍA Y DINERO

LA ELECTRICIDAD Y EL GAS SON CAROS.
14 CONSEJOS HABITUALES PARA
AHORRAR ENERGÍA PUESTOS A PRUEBA.

Rolf-Herbert Peters

FOTO: GETTY IMAGES



EL TEMA DEL AHORRO energético vive una bonanza permanente. Aquí sometemos algunos de los consejos más habituales a examen: ¿qué ayuda realmente y qué es solo un mito?

1. “Comprar aparatos nuevos y eficientes se compensa de inmediato”

En principio, es correcto. Sin embargo, el factor decisivo es si el nuevo electrodoméstico logra realmente un ahorro dentro de su vida útil prevista —por ejemplo, 15 años en el caso de un buen lavarropas. En esta web (argentina.gob.ar/enre/uso-eficiente-y-seguro/consumo-eficiente) se puede chequear el consumo de algunos electrodomésticos. Si no está seguro de sí, por ejemplo, la vieja heladera aún merece la pena, conviene comprar un medidor de consumo eléctrico. Hay buenos medidores a precios económicos. Se colocan entre el enchufe y la heladera y muestran el consumo real.

2. “Llenar bien la heladera reduce el consumo”

En efecto, ayuda a cargar bien el espacio de refrigeración. El consumo baja porque, al abrir la heladera, los numerosos productos fríos se “abren”, por así decirlo, al aire caliente que entra. También ahorra energía introducir los alimentos solo cuando estén fríos. De lo contrario, puede formarse condensación, lo que suele provocar una acumulación de hielo en el congelador. La temperatura óptima de la heladera es entre tres y cinco grados centígrados.

3. “Se puede prescindir sin problemas del precalentamiento del horno”

Exacto. La mayoría de los platos no necesitan un horno precalentado. Sin embargo, el tiempo de cocción puede alargarse un poco si se introduce la comida en un horno frío. Aun así, el consumo total de energía se reduce de forma drástica: hasta un 20 por ciento. No obstante, para masas delicadas no conviene prescindir del precalentamiento. De forma alternativa, puede utilizarse una freidora de aire caliente, que consume alrededor de un 20 por ciento menos de electricidad por ciclo de cocción que un horno convencional.

4. “Invertir en sensores de luz y en iluminación inteligente”

Esto sí compensa rápidamente. En los hogares, alrededor del 10 por ciento del consumo eléctrico corresponde a la iluminación; con bombillas incandescentes, incluso llega al 20 por ciento. Los expertos recomiendan instalar sensores de movimiento de bajo costo en habitaciones que solo se utilizan de vez en cuando, ya que garantizan que la luz se apaga al salir. Cualquier persona que utilice la tecnología de hogar inteligente puede controlar la iluminación mediante una aplicación o por voz.

5. “Mejor ducharse a menudo que darse un baño completo”

La ducha no es automáticamente más económica. Los dermatólogos reco-



¿Precalentar el horno?
¡La mayoría de las veces no es necesario!
Y quien lava los platos a mano en lugar de usar el lavavajillas puede ahorrar hasta un 70 % de energía.

miendan ducharse solo cada dos o tres días, y no al menos una vez al día. Además, la ducha debería durar como máximo cinco minutos. También es importante contar con un cabezal de ducha de ahorro de energía, que deje pasar unos seis litros por minuto.

Y en términos de demanda de calor, la ducha tampoco es la ganadora clara. Según la Asociación Alemana de Consumidores de Energía, una ducha de once minutos con un cabezal convencional y agua a 40 °C requiere más de seis kilovatios hora. Un baño completo a 39 °C en una bañera de tamaño medio asciende a un valor similar.

6. “Es mejor lavar a mano cuando hay pocos platos sucios”

Puede ser cierto, aunque un lavavajillas moderno y bien cargado suele funcionar de manera considerablemente más eficiente. Sin embargo, hoy existen deter-



gentes para lavado manual que ya funcionan plenamente a 25 grados, lo que reduce a la mitad el consumo energético. Lo decisivo es que el agua caliente proceda de una bomba de calor o de un calentador instantáneo eficiente, que se eliminen los restos de comida con un cepillo, no bajo el agua caliente corriente, y que se utilice solo un fregadero lleno. La Asociación Alemana de Consumidores de Energía calcula que un lavado a mano perfecto puede ahorrar

“hasta un 70 por ciento de energía, detergente y costos totales, y gastar casi la misma cantidad de agua”.

7. “Nunca calentar más agua de la necesaria”

Suena evidente. Aun así, las teteras o las ollas se llenan casi siempre en exceso, incluso si solo vamos a preparar una taza de té. Cuando se trata de calor en el hogar, vale la pena observar con atención y buscar mejoras: el 84 por ciento de los costos energéticos en los hogares corresponde a calefacción y agua caliente. En principio, una pava eléctrica

ES UN MITO QUE PONER EL AIRE ACONDICIONADO A 18 GRADOS ENFRÍA MÁS RÁPIDO.

funciona de forma más eficiente que una cocina eléctrica o de gas para pequeñas cantidades de agua, salvo si se dispone de una placa de inducción, que es casi igual de eficiente. Sin embargo, tampoco hay que sobreestimar el potencial de ahorro del hervidor. Bajar un grado la calefacción compensa mucho más. Por otro lado, “los pequeños ahorros también suman”.

8. “Tapar las ollas y usar la hornalla adecuada”

Parece un detalle menor, pero es clave para el ahorro de gas. Mucha gente usa

la hornalla más grande para una ollita chica porque “calienta más rápido”. La realidad: si la llama sobresale por los costados de la olla, está perdiendo calor que se va al ambiente y no a la comida. Tapar la olla reduce el tiempo de cocción hasta un 25 por ciento.

Consejo extra: aproveche el “calor residual”. Si está cocinando algo que lleva mucho tiempo (como un guiso), puede apagar el gas unos 5 o 10 minutos antes de terminar; el calor acumulado en la olla y el agua terminará el proceso sin gastar más metros cúbicos.

9. “No usar el programa Eco del lavarropas, sino el más corto”

Buena idea, pero solo si el lavarropas tiene un programa ultracorto, según la revista *Ökotest*. Estos programas duran solo de 15 a 30 minutos y funcionan con agua a 25–30 grados. Son adecuados para ropa resistente con suciedad ligera o normal. La ropa queda bien limpia, ya que los detergentes modernos alcanzan su plena eficacia incluso a 20 grados. Si no se dispone de un programa así, entonces sí conviene utilizar el modo Eco. Aunque el ciclo sea más largo —para que el detergente y el agua actúen mejor—, se lava a temperaturas más bajas y, por tanto, se ahorra energía.

10. “Cargar el celular, la notebook o la batería externa en el trabajo”

Consejo poco útil. Si bien técnicamente está usando energía que paga tu empleador, el impacto económico

es mínimo: un celular consume en promedio solo 3,3 kWh al año. Incluso con los aumentos de tarifas actuales, eso representa un gasto anual menor al precio de un alfajor. Se ahorra mucho más atacando el “consumo vampiro” en casa: desenchufando los aparatos que quedan en modo de espera (*standby*) con lucecitas encendidas (televisión, microondas, consolas). Lo ideal es usar “zapatillas” con interruptor para cortar la corriente de varios dispositivos a la vez cuando no se usan.

11. “Instalar un sistema fotovoltaico y consumir su propia electricidad”

¡Donde sea posible, sí o sí! No solo las instalaciones de tejado: los sistemas de balcón también ayudan a ahorrar. El factor decisivo es el autoconsumo. Por cada kilovatio hora consumido de la propia producción se ahorran —según la tarifa— varios pesos. ¿Se amortiza alguna vez la inversión en una instalación fotovoltaica? Los expertos estiman que casi siempre se amortiza en el plazo de 20 años.

12. “Comprar un auto eléctrico usado en vez de uno nuevo”

Buen consejo. Es cierto que la fabricación de un auto eléctrico requiere hasta el doble de energía que la de un vehículo de combustión, sobre todo por la batería. Pero después de 20.000 a 30.000 km, los eléctricos vuelven a situarse en ventaja energética, según el modelo.

Los coches eléctricos usados con unos 30.000 km suelen estar casi como nuevos y mantienen casi el 95 por ciento de la capacidad original de su batería, según nuevos estudios a gran escala.

13. “Inflar los neumáticos del auto por encima de lo indicado ahorra combustible”

Correcto. A la inversa, un 0,5 bar menos de presión aumenta el consumo de combustible en torno a un 5 por ciento, según la Agencia Federal de Medio Ambiente de Alemania. Por ello: ajuste la presión 0,5 bar por encima de la recomendación del fabricante. Esto no supone ningún problema para los neumáticos. Revisar la presión cada dos semanas con los neumáticos fríos, idealmente a unos 20 grados.

14. “Poner el aire acondicionado en 18 °C para que enfríe más rápido”

Mito total. Es uno de los errores más comunes en los veranos argentinos. El equipo no tira aire “más frío” por ponerlo a 18 °C; lo que hace es simplemente no parar nunca hasta alcanzar esa temperatura, algo casi imposible en una tarde de 40 °C. Para enfriar de forma eficiente, hay que setearlo en 24 °C. Cada grado por debajo de esa marca, el consumo eléctrico aumenta entre un 5 y un 8 por ciento.

Consejo extra: mantener los filtros limpios (lavarlos una vez al mes en temporada) y usar el modo “Sleep” a la noche puede reducir drásticamente el impacto en la factura de luz. ♦

GAJES

DEL
oficio



“Y este es un crucigrama, aun trato de resolverlo”

Al concluir una entrevista de trabajo, el encargado del departamento de recursos humanos le dijo al aspirante:

—¿Tiene alguna pregunta más?

—Sí —dijo el entrevistado—. ¿De cuánto tiempo dispongo antes de someterme a la prueba de

control de drogas?

Como maestra de catecismo, siempre disfruté enseñando a los niños de primaria una serie de lecciones sobre cómo Moisés guio a los hijos de Israel fuera de Egipto. Debo haber sido muy entusiasta, pues un día, una niña me preguntó en voz baja:

—¿Recuerda bien a Moisés?

—RALPH DILLENBECK, *Canadá*

No es que la Fuerza

Aérea mire con desprecio a los del ejército, pero en una reunión de nuestra unidad del Comando de Ataque Global, compuesta por

ILUSTRACIÓN: BOB MANKOFF/CARTOONSTOCK.COM

Mi primo Robert llegó a casa con un corte de pelo que no le gustaba nada, lamentándose:

—Mi intención era pagar 17 dólares por el corte y dejar 3 dólares de propina. En cambio, me han cobrado 3 dólares por el corte y he dejado 17 dólares de propina.

—BRIAN SEBORG, *Estados Unidos*

la mitad de ejército y la mitad de Fuerza Aérea, el sargento de la Fuerza Aérea nos despidió diciendo:

—Vuelvan aquí a las 14:00 horas. Para ustedes, los del ejército, eso es cuando la manecilla pequeña está en el dos y la grande en el 12.

—NEAL CONRAD,
Estados Unidos

Estas conversaciones reales las comparten entrevistadores del área de Recursos Humanos.

• Pregunta: Cuéntenos un problema que haya tenido con un colega y cómo se resolvió.

• Respuesta: El problema era que nos odiábamos, y la solución fue la violencia, que acabó con el despedido de ambos.

• Pregunta: Descríbase en tres palabras:

• Respuesta: Alto, moreno y atractivo.

Al comienzo de su clase de jardín de infantes, mi amiga les dijo a sus alumnos:

—Creo que hoy estaremos adentro durante el recreo, porque estaba lloviendo cuando venía al trabajo.

Eso hizo que uno de sus alumnos levantara la mano y preguntara:

—¿Dónde trabajas?

—TRISHA SCHELBLE,
Estados Unidos

Estaba de pie en la puerta del gimnasio con nuestro director viendo a la banda de sexto grado tocar en el programa anual de Navidad. Cuando la banda terminó y sus miembros comenzaron a abandonar el escenario, el director se volvió

hacia mí con una mirada cansada y dijo:

—Sé que cuando llegue al infierno habrá una banda de sexto grado tocando.

—DAWN SMITH,
Estados Unidos

Mientras me preparaba para pagar después de cortarme el cabello, le dije al joven peluquero:

—Soy tacaño como Jack Benny (un comediante entre las décadas de los 20 y los 70), pero tú eres demasiado joven para saber de él.

Miré al otro lado de la peluquería, donde una mujer mayor se estaba peinando. Le pregunté:

—Usted sabe quién era Jack Benny, ¿no?.

Ella respondió:

—Claro Mi papá solía hablarme de él.

—BRUCE STRATTON,
Canadá

CLÁSICOS



ADIÓS, HIJO MÍO

EL MOMENTO MELANCÓLICO QUE TODOS LOS PADRES TIENEN POR DELANTE SIEMPRE LLEGA DEMASIADO PRONTO.

John G. Hubbel

LAS PALABRAS FUERON SUSURRADAS, dirigidas a sí mismo, no a su madre ni a mí. Estaban impregnadas de una triste sorpresa, como si hasta ese momento no se hubiera dado cuenta de que ese momento realmente había llegado.

Era una mañana de octubre brillante y fresca. Se había graduado en la universidad en primavera, había buscado trabajo durante todo el verano y final-

mente había encontrado uno que le gustaba a 3.200 kilómetros de distancia. Ayer nos dijo que su novia, Kathy, había aceptado casarse con él. Solo entonces su madre y yo comprendimos realmente que su tiempo con nosotros había terminado. Y ahora acabábamos de terminar de cargar su auto y, efectivamente, era hora de que se fuera.

Aun así, yo también me sentía sorprendido. Al fin y al cabo, era nuestro hijo. Siempre había estado aquí. Su lu-

FOTO: GETTY IMAGES

gar estaba aquí, con nosotros. ¿Cómo era posible que de repente fuera un hombre hecho y derecho, y se mudara tan lejos?

Por supuesto que no se había convertido en un hombre de la noche a la mañana; había tardado más de veinte años en llegar a serlo. Para los padres que, por casualidad o por méritos propios, consiguen hacer algunas cosas bien, este momento agridulce es inevitable.

La primera vez que lo vi, a través de la ventana de cristal de la sala de recién nacidos, sentí una gran admiración. Lo sentí de nuevo al ver al joven alto, guapo y seguro de sí mismo en que se había convertido nuestro primer hijo. ¿Había cumplido la promesa que le hice aquella noche, de que haría todo lo posible? ¿Había algo que pudiera hacer por él o decirle ahora que fuera importante?

No, si no había dicho y hecho todo lo que debía, ya era demasiado tarde.

Se alejó solo, lentamente, por el patio, donde él y yo habíamos gastado pelotas de béisbol y de fútbol, donde él y sus hermanos y amigos habían removido la tierra jugando a los vaqueros, a los indios y a los soldados. Estaba echando un último vistazo a todo, guardándolo en su memoria. La oportunidad lo esperaba en un lugar lejano y estaba ansioso por responder. Pero estaba cerrando una puerta que no tenía apuro por cerrar.

Yo también miraba atrás y veía cosas que no había visto cuando sucedieron. Podía verlo crecer, convertirse en un hombre.

Creo que el proceso comenzó en serio el primer día de primer grado. Esa mañana, se vistió con una camisa azul claro, una corbata azul oscuro, pantalones azul oscuro a juego y zapatos negros, el uniforme que llevaban los niños de la escuela parroquial a pocas cuadras de nuestra nueva casa.

“¡Vaya, qué mayor estás!”, exclamé.

De naturaleza tranquila y educada, parecía mayor de lo que era. Esperábamos más de él de lo que se puede esperar de alguien de seis años y tres meses. Su madre y yo estábamos tan emocionados por la mudanza a una nueva casa en un barrio diferente que no se nos ocurrió que ese podría ser un día difícil para él.

Empezaba el colegio sin los amigos con los que había vivido toda su vida. Iba solo, a otro edificio, lleno de desconocidos.

Cuando llegamos al colegio, encontré la fila de los alumnos de primer curso, pero él no quería formar parte de ella. Mi hijo estaba llorando. Ahora no parecía mayor de lo que era; era solo un niño pequeño que no entendía por qué no podía ir al colegio con sus amigos.

Con la ayuda de una amable monja, se secó las lágrimas, se puso en la fila, entró en el edificio y aguantó; hizo lo que tenía que hacer. En cuestión de días, estaba disfrutando de su nueva casa y sus nuevos amigos. Había empezado a comprender que era capaz de afrontar los cambios.

Desde el principio fue un buen estu-

diente, pero su pasión era el deporte. Cuando llegó a los cursos intermedios, veía la escuela principalmente como un lugar para organizar diversos eventos deportivos.

Un viernes, en vísperas de un fin de semana de tres días, el director llamó para decirme que mi hijo no había hecho nada para su proyecto de ciencias de octavo curso, que tenía que presentarlo el martes y que, si no era satisfactorio, lo suspendería. Explicó que no había podido hacerlo esa noche porque tenía un partido importante de *hockey*. Le respondí que no tenía ningún partido importante de *hockey* esa noche, sino un importante proyecto de ciencias en el que tenía que trabajar. Insistió en que tenía que jugar esa noche. El equipo contaba con él. Le dije que el equipo parecía estar cometiendo un error al contar con él, ya que, al parecer, no era de fiar.

Al descuidar sus tareas escolares, se había quedado fuera del partido. Y, si no iba, no podría jugar en toda la temporada. “¡Odio las ciencias!”, gruñó, mirándome con odio, odiándome más que a las ciencias. “Eso no es importante”, le respondí con calma. “Lo importante es que tienes un trabajo que hacer”.

No fuimos muy buenos amigos durante unos días. Pero trabajó en el proyecto de ciencias todo el fin de semana. Y las cosas volvieron a la normalidad después de que sacara una nota más que aprobatoria.

El instituto era demasiado fácil para él. “No se lleva los libros a casa a me-

nudo”, me quejé a su orientador. “Nunca lo veo estudiar. ¿Cómo va a adquirir los hábitos de estudio que necesitará en la universidad?”. “No hay nada de qué preocuparse con ese chico”, me dijo el orientador. “No queremos sobrecargar a los chicos con trabajo. Tiene madera de universitario. Le irá bien”. Pero yo sí me preocupaba. Cuando sacaba notas que no eran sobresalientes, lo retaba y me quejaba. A menudo lo instaba, en tono desagradable, a que apagara la televisión y se pusiera a estudiar. Él se encerraba en sí mismo, enfadado y dolido. Sus notas eran buenas, pero yo nunca estaba satisfecho.

Me demostró lo poco que sabía al graduarse con honores. Fue a la universidad y se embarcó en una agitada vida social. A veces, cuando volvía a casa de sus juergas a altas horas de la madrugada, yo lo esperaba. Había escenas de enfado. Yo insistía en que nadie podía llevar ese ritmo y hacer justicia a los estudios universitarios. Él se marchaba enojado, murmurando que dejara de tratarlo como a un niño pequeño. Yo le respondía que esperaba poder hacerlo cuando dejara de comportarse como un niño pequeño.

Al final de su primer año, lo suspendieron por motivos académicos. Le dije que si realmente quería seguir en la universidad, tendría que ganarse la matrícula. No creía que pudiera ganar tanto dinero. (No le dije que si mejoraba sus notas, yo cubriría la diferencia). Estuvo muy resentido durante un tiempo. Pero yo esperaba que obligarlo

a invertir su propio dinero en su educación le hiciera apreciar más su valor.

Quizá fue lo mejor que hice por él. Pasó el resto de los veranos universitarios trabajando en empleos duros, en equipos de construcción y en el turno de noche en una fábrica de gaseosas. Ganó lo suficiente para pagarse la matrícula e incluso comprarse un auto.

Sus notas mejoraron y también experimentó una sensación de logro. Una vez me dijo: “Tenías razón, papá. En el instituto nunca aprendí a estudiar”. Pero ahora lo había hecho de forma excelente, aprendiendo por su cuenta.

Se organizó tan bien que encontró tiempo para jugar al béisbol en la universidad y mantener un trabajo a tiempo parcial como vendedor. De vez en cuando me buscaba para hablar del tema que más le fascinaba, la historia, y su relevancia para los acontecimientos contemporáneos.

¡Eran momentos dorados!

Al verlo ahora en el jardín, reflexioné sobre cómo había crecido en una época tumultuosa, en la que los valores de sus padres se veían constantemente cuestionados. Pero nunca había cedido a las fuerzas negativas que actuaban sobre él. Sin duda, había habido momentos difíciles, pero nunca una disputa con nuestros valores. Si hubiéramos podido elegir a nuestro primogénito, no podríamos haberlo hecho mejor.

Volvió del jardín y, mientras nos dábamos la mano y nos abrazábamos, me alegré de que no hubiera nada más que decir. Su madre estaba llorando y sollozando. Él la abrazó largamente.

Salió con el auto por la entrada de casa y bajó por la calle. Al final de la manzana, se detuvo, sonrió y nos saludó con la mano. Nosotros le devolvimos la sonrisa y el saludo. Luego se fue. Y todo terminó demasiado pronto. ♦



Reflexiones

Un padre debe aprender a aceptar las acciones de sus hijos, no en función de sus deseos, sino de sus posibilidades.

NICOLÁS MAQUIAVELO, FILÓSOFO ITALIANO (1469–1527)

Cuando yo tenía catorce años, mi padre era tan ignorante que no podía soportarlo. Pero cuando cumplí los veintiuno, me parecía increíble lo mucho que mi padre había aprendido en siete años.

MARK TWAIN, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE (1835–1910)

Los padres que esperan gratitud de sus hijos (hay incluso quienes la exigen) son como usureros, arriesgan gustosamente el capital con tal de obtener los intereses.

FRANZ KAFKA, ESCRITOR ALEMÁN (1883–1924)

¡Pórtese bien!

Los modales no están pasados de moda, al contrario, son más importantes que nunca, dice el experto William Hanson.

*Martin Wittmann
y Michael Neudecker*

FOTO: STEFANIA PELFINI LA WAZIYA / GETTY IMAGES; DAVE BENNETT / GETTY IMAGES



WILLIAM HANSON ya está sentado en la mesa de un restaurante del barrio londinense de Mayfair, derecho como una vela, impecablemente vestido y perfectamente pulcro y aseado. Este británico de 36 años es el experto en etiqueta más solicitado de su país. Un tema delicado en estos tiempos difíciles. Se pide un té.

PREGUNTA: *Sus libros publicados son bestsellers, tiene más de cinco millones de seguidores en Instagram y TikTok, y su podcast también es muy popular. ¿Por qué hay tantas personas que quieren que usted les explique cómo deben comportarse?*

WILLIAM HANSON: Los británicos no somos precisamente famosos por nuestra destreza como ingenieros, como los alemanes, ni por nuestra excelente cocina, como los italianos o franceses. Somos conocidos por nuestro comportamiento y nuestra cortesía.

El Imperio Británico cimentó en su momento el sistema de clases. ¿No están los modales también ligados a la posición social?

Bueno, la etiqueta y los modales realmente no tienen nada que ver con la clase social hoy en día. Se trata únicamente de tratar a las personas de manera educada, positiva y empática, independientemente de si provienen de una clase supuestamente más alta o más baja. Se podría decir que al tratar a los demás con respeto

WILLIAM HANSON

Nació el 2 de septiembre de 1989 en Bristol, Reino Unido, en una familia burguesa. Ya de estudiante se interesó por la etiqueta. Desde 2019 dirige la agencia *The English Manner*, que enseña buenos modales. Sus libros, como *Simplemente buenos modales*, son bestsellers. Además, millones de personas lo siguen en Instagram y TikTok.

y cordialidad uno proyecta automáticamente cierta sofisticación, que a algunos puede parecerles muy elitista.

Sin embargo, las diferencias de clase todavía existen...

Sí, pero ya no se ven tan claras como antes; los límites se han difuminado. Mire a Kate, nuestra futura reina: proviene de la clase media. Hace 50 años, eso hubiera sido impensable para muchos.

Nos sirven el té

Hm, ¿y ahora qué se hace con el té, con la tetera...?

Sí, tomas esto... y luego, sí, vierte el té aquí, solo una taza llena, y luego puedes ponerla aquí de nuevo.

No es fácil.

No, es cierto, lo siento.

Que las reglas sean tan complicadas ahuyenta a muchas personas. Unos saben cómo hacerlo y otros no; eso separa a la gente.

Eso se debe a que durante mucho tiempo fue un tabú interesarse por los buenos modales o enseñarlos. Se consideraba anticuado. Claro, se puede vivir perfectamente sin saber, por ejemplo, en qué lado colocar el tenedor de las ostras. Pero las cosas básicas —mantener contacto visual, ser amable, dirigirse a los demás de la manera correcta y con el nombre correcto— siguen siendo importantes.

Ciertamente, ser amable requiere tiempo y esfuerzo, pero creo que los modales no están pasados de moda, sino que son más importantes que nunca.

Unas preguntas sobre normas básicas de comportamiento: aquí hay móviles sobre la mesa; en nuestro caso, porque estamos grabando la conversación. ¿Qué opina de esta costumbre?

Depende de la situación. Si estamos en privado y el celular está boca abajo y en silencio, sin vibrar ni mover la mesa: está bien, aceptable. No es ideal, pero tampoco grave. Si está boca arriba y uno no deja de mirarlo,

me molestaría mucho.

¿Le diría algo a alguien en esa situación?

Los británicos somos más bien pasivo-agresivos. Preguntaríamos: “Ah, ¿es un celular nuevo?” Que básicamente significa: “Veo que no dejas de mirar el móvil”.

Pero el móvil también puede ser útil, por ejemplo, si nos retrasamos.

Si invito a cenar a las 19:30, algunas personas no llegan antes de las 20:00.

Entonces ayuda mucho poder com-

partir la ubicación por el móvil. Si veo que el invitado aún está a veinte minutos, vuelvo a sacar el soufflé del horno otro rato, no hay problema.

Bien, ya estamos todos. Comienza la charla trivial.

Si uno imagina una conversación como una autopista, la charla trivial es la vía de acceso segura, en vez de irrumpir de golpe en medio del tráfico.

En su libro usted menciona cinco temas que no deberían tocarse en la charla trivial: salud, dinero, sexo, política y religión. Los más interesantes, en realidad.

A nadie le interesa la charla trivial

LA CHARLA TRIVIAL NO DEBE SER INTERESANTE. ES LA VÍA DE ACCESO SEGURA PARA ENTRAR EN UNA CONVERSACIÓN.



Series de televisión como Downton Abbey dan forma a la idea de la buena educación británica.

ni un minuto. Pero, como nos preocupa no ofender a nadie, empezamos hablando de cosas irrelevantes. La conversación nos ayuda a disimular nuestra incomodidad. No sabemos qué hace reír a alguien o qué puede ofenderlo. Y mientras lo averiguamos, hablamos de cualquier cosa.

Por ejemplo, de fútbol.

No me hable de fútbol, me aburre. Pero al menos no es un tema polémico.

O del clima. Nadie habla tanto del tiempo como los británicos.

Es algo natural: nuestro clima a las nueve de la mañana no es el mismo que al mediodía, cambia constantemente. Si tuviéramos un clima como en California, en el Caribe, o en Oriente Medio, probablemente no hablaríamos de eso, porque allí siempre hace calor.

Supongamos que se encuentra en un restaurante: ¿Puede ser muy complicado hacer la comanda?

Se permite un solo cambio. Por ejemplo, está bien pedir una hamburguesa con queso sin tomate. Pero si dices: “Sin tomate, sin pan, sin cebolla, y que el queso sea vegano”, eso ya no funciona.

Dejando de lado lo cotidiano y pasando a los grandes escenarios: hoy en día alguien como Donald Trump establece nuevos estándares de comportamiento. ¿Siguen estando de moda la formalidad y la consideración?

Si comparamos a Trump con Keir Starmer, el primer ministro británico, se nota la diferencia. En Reino Unido todavía valoramos bastante la forma y el respeto, mientras que en el gobierno estadounidense se habla de manera improvisada y se ofende a la gente. Muchos periodistas me

contactaron preguntando si hablaríamos del incidente en la Casa Blanca, y yo les respondí: “Tienen que decirme a cuál se refieren porque cada día hay uno distinto”.

Lo más impactante fue, sin duda, el encuentro entre Trump y Volodimir Zelenski. Debió ser difícil para usted verlo.

Fue difícil de ver para cualquiera. Nunca está bien visto cuando el niño grande en el recreo elige al pequeño y lo intimida. Trump era el anfitrión, Zelenski el invitado, quiero decir, no apareció sin avisar. Incluso aunque le reprocháramos, por cierto, desde hace tres años, que en esos actos oficiales solo usa un uniforme militar sencillo, sigue siendo obligación del anfitrión asegurarse de que el invitado se sienta cómodo. Si estoy en su casa y derramo vino tinto sobre la alfombra, aunque se moleste por dentro, usted dirá naturalmente: “Oh, no se preocupe, esto pasa todo el tiempo”.

¿Sobrevivirán los buenos modales a las tendencias actuales?

Me preocupa la generación más joven. Algunos de nuestros políticos se comportan de manera bastante maleducada, incluso agresiva. Normalizan así ese tipo de lenguaje y comportamiento. Los niños lo ven en televisión y probablemente lo tomen como ejemplo.

En su libro escribe que a veces es aconsejable no seguir la etiqueta. ¿A qué se refiere?

Hay una historia preciosa. La cuento con el rey, pero también la he oído con Jackie Kennedy, la reina Victoria o la reina Beatriz. Es así: alguien organizó una cena muy formal. Sobre la mesa había unos cuencos con agua para limpiarse los dedos. Un invitado de un país más pobre pensó que era un vaso de agua y empezó a beber de él.

Los demás invitados se rieron. Pero el rey tomó el cuenco y también bebió de él, para que el invitado se sintiera cómodo. ¿Es eso elegante? Desde luego que no. Pero hay que conocer las reglas primero para poder romperlas con estilo. ♦



Hay gente que considera que el mal comportamiento es una especie de privilegio simplemente porque nadie les ha tapado la boca.

KLAUS KINSKI, ACTOR ALEMÁN (1926–1991)

Uno ahorra, otro necesita dinero que aún no tiene. Eso hay que organizarlo. A eso se le llama banco. Así de simple.”

WOLFGANG SCHÄUBLE, POLÍTICO ALEMÁN (1942–2023)



Sobre dos ruedas, solo consigo mismo

*Mil kilómetros sobre el sillín. Sin plan, sin ruta
predefinida. En mitad de la nieve, el frío
y la noche: la fascinación de la Unknown Race.*

Urs Mannhart

EL VALLE SIGUE CUBIERTO bajo el manto de la noche. Tengo la mirada fija en la carretera, en los metros que tengo justo delante, y por eso no me percaté hasta el último momento: hay una pequeña panadería, a dos cuadras de mi ruta. La luz dorada y acogedora del café anexo brilla a través de las cortinas y se extiende hacia el pueblo que duerme al pie de las montañas. Freno de inmediato y giro. Estoy seguro de que Lars también ha visto la panadería, pero no veo ninguna bicicleta apoyada en la fachada; así que queda claro que Lars —una vez más— continúa sin detenerse. No puedo más que negar con la cabeza. ¿O quizá envidio su gran disciplina?

El reloj de mi dispositivo de navegación marca las 6.00. Pido dos tazas de café, dos medialunas, dos pancitos rellenos de queso y un *brownie* contundente. Apenas termino la primera taza, entran en el café otros dos ciclistas, se sientan a mi lado y comienzan a despojarse de capas de ropa. Sus rostros están arrugados; y sus mejillas y frente, enrojecidas. Se les nota por todas partes la suciedad de la carretera y la falta de sueño. Me alegra que ningún espejo me recuerde que mi rostro debe de lucir igual de cansado y sucio. Intercambiamos ideas, comentamos la ruta y la noche corta que hemos dejado atrás.

Entonces la esposa del panadero se acerca a la mesa, sirve más pancitos y más del ansiado café, y veo la curiosi-

dad reflejada en su rostro: quiere saber qué nos lleva a salir con las bicicletas antes del amanecer, en pleno abril, cuando el invierno aún muestra su crudeza. Le explico que participamos en una pequeña carrera, *The Unknown Race* (algo así como “carrera hacia lo desconocido”). Hace 23 horas que salimos; ya llevamos 260 kilómetros recorridos. Le cuento que partimos de Viena la mañana anterior y que ahora debemos cruzar a Eslovenia. Solo sabemos cómo continuará el recorrido en el segundo punto de control: de ahí el concepto de *Unknown* (desconocido); lo único seguro es que al final del cuarto día, tras unos 1.000 kilómetros, debemos volver a Viena, donde nos espera una cerveza y una fiesta.

Por lo visto, la panadera me toma por un bromista; mira con curiosidad a los otros dos ciclistas. Ellos no corrigen mi relato, sino que mordisquean sus pancitos.

EN EL LARGO ASCENSO me rodean imponentes paredes de roca; elevo la mirada hasta flancos severos cubiertos de nieve y después la bajo hacia un arroyo de montaña que ruge. Me lleva un momento pensar la forma adecuada de circular: 34/25, plato pequeño delante, tercer piñón detrás. Será prudente no forzar un engranaje más duro por ahora.

Tras los primeros 200 metros de desnivel, me detengo, me quito la chaqueta y vuelvo a pensar en Lars, que

TOMADO DE: REPORTAGEN (SEPTIEMBRE 2025); © URS MANNHART



Urs Mannhart: una relación única con la bicicleta.

probablemente nunca se detendría solo para quitársela. Es muy posible que Lars ya me haya sacado más de una hora de ventaja; yo salí del hotel al menos veinte minutos después que él. Pero, si no me equivoco, el tiempo que acabo de invertir en el desayuno dará sus frutos. Si no alimento bien mis piernas, acabarán colgando de mis caderas como banderas marchitas en un mástil sin viento.

En la siguiente curva de herradura, diviso a un ciclista bajando. Me pregunto a quién se le ocurre, a estas horas y con estas condiciones, salir de ruta en bicicleta. Y encima, por el Triebener Tauern, un puerto situado a 1.300 metros que hoy está cubierto de nieve. Cuando el ciclista se acerca, frena y se dirige hacia mí. Por supuesto: también él participa en la carrera, pero no parece especialmente contento. Me explica que ya no puede cambiar de marchas; su rueda está prácticamente con-



gelada y una parte de la palanca de freno se ha roto. No puede seguir compitiendo así. Asiento, comparto su frustración; después de meses de preparación, este es un momento amargo. Le deseo suerte.

Al continuar, me alegro de que en mi bicicleta no se haya congelado nada. Aunque sería lógico que lo estuviera. Ayer mismo no me habría sorprendido: en la salida de Viena el cielo estaba muy nublado, aunque seco, y algunos optimistas entre las 150 personas reunidas en torno a la carrera llevaban

pantalones cortos. Pero las previsiones se cumplieron: hacia el final de la tarde empezaron las precipitaciones y pronto, tal como estaba previsto, empezó a caer aguanieve.

YA ERAN MÁS DE LAS 20.00 cuando, tras recorrer 227 kilómetros desde Viena, llegué al pequeño Liezen, ese pueblo del que arrancaba una carretera de montaña absurdamente empinada que

buen humor. Al menos para mí, fue un gran alivio mental poder rodar después de las 20.00, junto al elegante Lars y a un joven de temperamento equilibrado, bajo el cono de luz de tres luces de bicicleta, adentrándonos en una noche cada vez más nevada.

No pasó mucho tiempo antes de que la nieve formara una capa delgada pero consistente sobre la estrecha carretera de montaña. Mis ruedas perdieron el

VEO MIS DEDOS, PERO NO LOS SIENTO. LARS ME AYUDA A QUITARME EL CASCO.

conducía al primer punto de control. Durante el día había pedaleado muchas veces en solitario, encontrando de vez en cuando a otros participantes en aquella panadería o en alguna estación de servicio, para terminar continuando otra vez solo. Ahora, en cambio, me alegraba de que el azar me hubiera unido a dos ciclistas con los que podía afrontar el ascenso nevado.

Con Lars, de Hamburgo, ya había tenido una agradable charla durante el día; pedaleaba con elegancia, con la mirada al frente, en una posición perfecta sobre la bici y manteniendo un ritmo constante.

En este ascenso me acompañaba además un joven intrépido, cuyo nombre, lamentablemente, no pregunté. Sin importar las circunstancias, iba en pantalón corto y sin guantes. Estaba de

último agarre y tuve que bajar y empujar la bicicleta. Ya me imaginaba avanzando hasta pasada la medianoche hacia aquel ridículo punto de control. Pero en algún momento la carretera se volvió algo más plana, los árboles densamente agrupados retenían gran parte de la nieve, y pude volver a pedalear.

El punto de control era solo una hoja de papel protegida por una lámina, colgada discretamente de un poste. En ella estaban anotadas dos largas cifras: las coordenadas del siguiente punto de control. Lars sacó rápidamente su teléfono y fotografió los números; yo quise hacer lo mismo, pero no fui capaz de sacar las manos de los guantes a causa del frío. El joven de temperamento equilibrado anotó las coordenadas con un bolígrafo: su teléfono se había congelado.

Punto de control superado, pero lo más difícil estaba por llegar: el descenso sobre la nieve. Pocas cosas son tan exigentes como mantener la calma y el control en un descenso así. Mantener relajadas las caderas, la espalda y sobre todo los hombros, brazos y muñecas, es la única manera de afrontar una situación en la que la probabilidad de caerse es mucho mayor que la de seguir pedaleando. Está muy bien este párrafo

Como por un pequeño milagro —al menos así me lo pareció tras 236 kilómetros y 2.800 metros de desnivel—, tanto Lars como el joven sereno llegaron también abajo sin caerse. Cuando, ya en Liezen, descubrimos una innumerable cantidad de bicicletas de carretera apoyadas contra la fachada de una pizzería, no hubo lugar a dudas.

Dos docenas de corredoras y corredores entumecidos, empapados de nieve y sudor, vorazmente hambrientos, se habían adueñado del local. Por todas partes había ropa de ciclismo empapada, colgada o tendida; los torsos humeaban, y el aire estaba impregnado de suspiros, sudor y risas de los exhaustos y medio congelados ciclistas.

Veía mis dedos, pero no los sentía; Lars me ayudó a quitarme el casco y los guantes. Tenía la mandíbula tan fría que, al hablar, no podía seguir el ritmo de la lengua aún caliente; como pude, pedí dos raciones de patatas fritas. Un ciclista humeante se me acercó y me habló de un hotel muy cercano, cuya recepción cerraría en quince minutos.

Es cierto que había cargado con un saco de dormir y uno de vivac, pero aquello había sido, probablemente, un optimismo imprudente. Pregunté a Lars si él también necesitaba una habitación cálida. Asintió con un fuerte temblor. Y antes incluso de que sirvieran las patatas, ya estaba en la recepción, a quinientos metros de allí. Todavía había habitaciones disponibles.

De vuelta en la pizzería, con unos dedos que apenas conservaban un vago recuerdo del sentido del tacto, empujé algunas patatas entre los labios helados mientras mi mente ya se imaginaba bajo la ducha caliente. El joven sereno dio el último mordisco a su pizza, miró satisfecho y dijo que le apetecía seguir pedaleando, que, de algún modo, no tenía frío en absoluto. Yo sufrí —hasta donde todavía era posible— un pequeño ataque de risa, pagué las patatas y pedaleé de vuelta al hotel, con Lars pegado a mi rueda.

Así, más o menos, se me había presentado el primer día de esta carrera, y bajo la fantástica ducha caliente me animé a mí mismo en silencio.

AHORA, CON DOS CONTUNDENTES PANECILLOS de queso en el estómago, intento prepararme para el segundo día y para esta primera subida brusca, que en realidad no es más que un pequeño calentamiento, porque hasta el segundo punto de control, en algún lugar del norte de Eslovenia, me faltan aún 284 kilómetros y 4.450 metros de desnivel. La ruta me la ha propuesto Ko-

moot, una aplicación fiable, aunque no exenta de sorpresas. Y con la mente aún nublada por la fatiga, y que apenas había logrado activar tras la ducha caliente, no fui capaz de ver qué podía tener de malo esa ruta.

Mi situación general probablemente no sea particularmente buena: estamos a mediados de abril, se espera nieve en todos los Alpes, y pese a que podría estar sentado, celebrando mi ociosidad en los cafés más bonitos de Viena, me empeño voluntariamente en subir una carretera de montaña azotada por la nieve con una bicicleta de carretera cargada hasta arriba.

Quien pasa largas horas sobre el sillón tiene mucho tiempo para pensar. Al menos, en teoría. En la práctica, suele ocurrir lo contrario: el ciclismo de carretera te mantiene tan concentrado en cada metro de asfalto puro y duro, que apenas queda espacio para las reflexiones, y las grandes preguntas que normalmente me rondan la cabeza, se quedan en segundo plano.

En mi caso, por ejemplo: ¿por qué todo el mundo actúa como si una relación amorosa fuera lo más importante? ¿Cómo se explica que el ser humano, incluso en el siglo XXI, siga sembrando guerra, odio y destrucción? ¿Por qué musicalmente siempre vuelvo a Bob Dylan? ¿Me decepcionaré a mí mismo si muero sin haber entendido las teorías de la relatividad de Einstein?

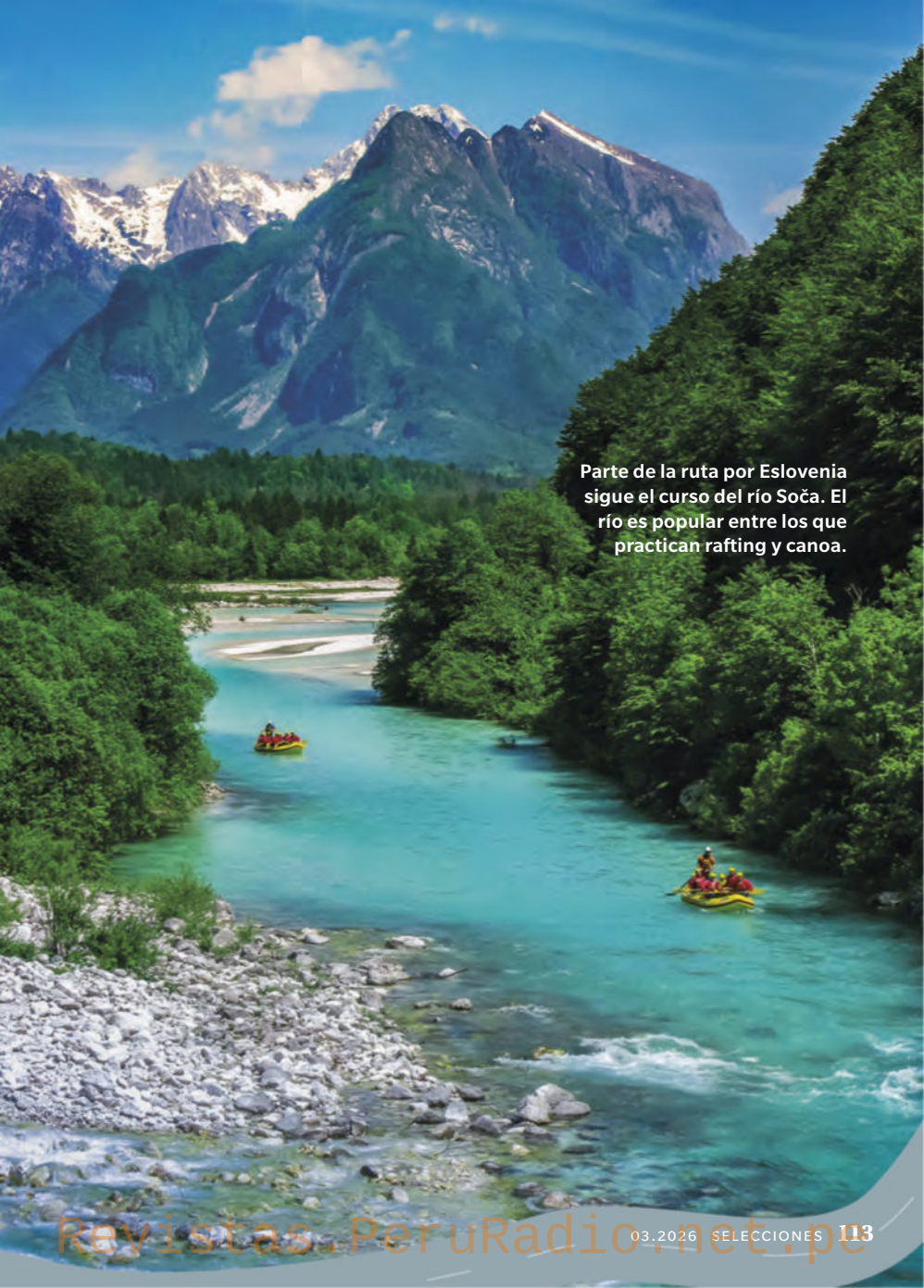
Las preguntas siguen ahí, pero pierden peso con cada pedalada y, a más

tardar después de 120 kilómetros, mi cerebro recorta el presupuesto de todo pensamiento no esencial y clasifica mi situación como tan precaria que solo ejecuta el programa básico: el software indestructible del cazador-recolector.

Todo aquello que no tenga al menos un vínculo indirecto con comer, beber, mantenerse caliente, encontrar el camino correcto o un lugar seguro para dormir, se convierte en un problema lejano.

A pesar de este mundo paralelo mental que se abre mientras pedaleas, el ciclismo de carretera solo puede considerarse escapismo de manera limitada. Quien se desplaza con su propia fuerza a través del paisaje descubre, literalmente, cómo es la tierra, cómo se conectan todos los elementos, que la Tierra es una esfera y que la condición humana es una especie de broma. El ciclismo de carretera es existencialismo aplicado, sin Sartre, pero con costras de sal en los antebrazos y, de vez en cuando, con una cercanía palpable a ese sentido —y a esa felicidad de existir— que solo se percibe en momentos de absoluta sinrazón.

Empieza a caer nieve, y antes de darme cuenta, he alcanzado la cima del puerto. Cuando quiero detenerme para ponerme la chaqueta, la rueda trasera se desliza unos, dos o tres centímetros: una fina capa de hielo cubre el asfalto. No me caigo, pero compruebo que el freno trasero está congelado. Nueva nevada, hielo en la carre-



Parte de la ruta por Eslovenia sigue el curso del río Soča. El río es popular entre los que practican rafting y canoa.

tera, solo un freno operativo: tres noticias que no invitan precisamente al optimismo.

Comienzo el descenso, cambio a una marcha dura, 50/13, contento de llevar mis gafas de sol que me protegen de los copos, y para evitar que se congelen o se rompan, aprieto el freno delantero cada veinte segundos; mejor lento sobre el asfalto que rápido hacia el barranco.

MIENTRAS PEDALEO HACIA LA LLANURA, de repente aparece frente a mí una espalda estrecha y sorprendentemente recta. Al acercarme, descubro que alguien va montado en una Brompton, una elegante bicicleta plegable inglesa. Dos ruedas diminutas, del tamaño de un cochecito de bebé, unidas por un marco plegable ingenioso, forman un aparato que a veces es bicicleta y a veces maleta con ruedas.

Al alcanzar al ciclista, veo que lleva el gorro que nos entregaron antes de la salida de la carrera. Lo saludo y pregunto si soporta bien el frío. Responde brillantemente: “*I love being cold!*” (“me encanta pasar frío”). Solo un británico puede decir algo así en una situación como esta, pienso. De otra manera no podría explicarme la escena de humor inigualable que me resulta alguien montando un Brompton.

Pero tiene muchas palabras de elogio para su vehículo: en este momento solo tres de las seis marchas están congeladas. Con esto aprendo algo: si crees

que estás haciendo alguna locura, conocerás a alguien que realmente sí la esté haciendo.

Probablemente no pongo ni la mitad de fuerza en los pedales que él, pero la aerodinámica es infalible, y pronto el ciclista de la Brompton queda rezagado detrás de mí. Poco después vuelvo a tener dos frenos operativos, no nieva, no llueve, y dejo que los kilómetros me pasen por encima. Aunque mi ego agradecería alcanzar pronto a Lars, que probablemente sigue todavía delante, los panecillos del desayuno, ya completamente amortizados, me empujan a buscar algo para comer.

Un local llamado Kebab Istanbul, en Sankt Veit an der Glan, le devuelve la vida a mi estómago: una gran falafel, medio litro de cola, y mi visión del mundo recupera firmeza bajo las ruedas. De inmediato me siento mejor. Mi navegador me guía rápidamente hacia la siguiente subida: el Loiblpass, que conduce a Eslovenia. En todo el trayecto no veo a Lars ni a otros ciclistas. ¿Habrán cancelado la carrera los organizadores por el hielo en las carreteras? ¿O habré introducido mal las coordenadas en la app?

A media tarde, con la vertiginosa bajada hacia el territorio montañoso de Eslovenia ya atrás, me permito un paréntesis de tres minutos, al sol, al borde de un bosque. Bebo leche con chocolate, como galletas, saco el teléfono y leo el mensaje de una amiga que sigue minuciosamente mi carrera en línea:

“¡Genial, tomas una ruta que casi nadie elige! Pero Jana también eligió este camino.”

Si Jana Kesenheimer —estrella de la bici desde un documental sobre su impresionante participación en el Three Peaks Bike Race, que atraviesa tres puertos— también eligió esta ruta, no puede ser tan mala. Me subo al sillín y me esfuerzo por transmitir potencia a la cadena.

tidores. Pero en una prueba de este tipo, cada uno corre, sobre todo, para sí mismo, contra sí mismo; con su personalidad y contra su personalidad. Algunos disfrutan rodando en grupo, otros prefieren la soledad. Algunos buscan la felicidad, otros huyen de ella. Algunos quieren demostrarse algo, otros dejan atrás las cargas de la vida cotidiana.

Para quienes pueden ganar una ca-

EN UNA CARRERA DE ESTE TIPO, CADA UNO CORRE CON Y CONTRA SU PROPIO YO.

POR LA TARDE CAE LA NOCHE, y las nubes pomposas se alzan sobre diminutas granjas, que se aferran a verdes laderas. En una larga subida llena de curvas, de repente reconozco una espalda familiar ante mí. Así que Lars tampoco había estado lo suficientemente fresco mentalmente la noche anterior en el hotel como para evaluar críticamente la ruta propuesta con metros de subidas innecesarias.

Lo saludo como a un viejo conocido, pero no sé si está enojado: duermo más, hago paradas constantes, pero aun así siempre lo alcanzo. Pronto entablamos una conversación ligera mientras pedaleamos al mismo ritmo. Durante un rato vamos manillar con manillar, hasta que prefiero sacar una pequeña ventaja a mi propio ritmo.

Estamos en una carrera, así que, estrictamente hablando, somos compe-

rera así, todo puede parecer diferente. Pero incluso para ellos, al final solo hay un abrazo amistoso y una botella de cerveza como premio. En el Unknown Race, además, la primera mujer y el primer hombre pueden decidir a qué organización benéfica quieren destinar el dinero recaudado con la inscripción. Eso es prácticamente todo lo que diferencia a los más rápidos de los más lentos —excepto, tal vez, que los más rápidos no necesitan buscar cama, ya que una carrera de 1.000 kilómetros normalmente tienta a estos corredores a la locura de intentar completarla en 50 o 55 horas, sin dormir.

Apenas se oculta el sol tras un horizonte densamente arbolado, los vientos fríos recorren los cerros. Al pie de una subida me bajo de la bicicleta para comer; Lars me adelanta. Media hora después, rodamos hombro con hom-

bro por la carretera de montaña desierta.

Esta vez llegamos a la cima sin nieve; anotamos las coordenadas del tercer punto de control, que nos envía de regreso a Austria. Son casi las 23.00, un fuerte viento frío nos azota en la cara; miro a Lars y decidimos buscar un hotel en la próxima localidad.

En Tolmin encontramos calles oscuras, dos bares llenos de ruido y cerveza y tres puertas de hotel cerradas. Una cuarta puerta se abre de repente: veo el rostro de un ciclista. Detrás de él, en el pasillo, cinco o seis bicicletas. Nos dice que podemos entrar, pero que la recepcionista se ha ido hace tiempo.

Lars y yo empujamos nuestras bicicletas a través de la puerta. Estoy cansado y dispuesto a renunciar a la ducha y desplegar el saco de dormir detrás de una polvorienta planta del hotel. Entonces Lars encuentra información sobre una casa de vacaciones; veinte minutos después, aparcamos nuestras bicicletas de carretera en la cocina de un amplio apartamento de cuatro habitaciones. Es casi medianoche cuando nuestro día finalmente se detiene. Recostado sobre la sábana, recién duchado, disfruto con las piernas extendidas y quietas.

PONGO EL DESPERTADOR CINCO HORAS después, pero me despierto cuando han transcurrido solo cuatro; dejo el agotamiento en la cama mientras me pongo la calzas de ciclista. La puerta de

la habitación de Lars está abierta; él ya ha salido a pedalear. Me encantaría desayunar ahora, pero a mi lado, en la mesa de la cocina, permanece silenciosa una bicicleta sin caféina. Le hago un gesto y la bajo por las escaleras hasta la calle.

Vuelvo a volar entre bancos de niebla y sombras del pueblo; estoy despierto y a la vez dormido. En la carretera hacia el Predilpass me encuentro con un ciclista; se llama Gerald y parece interesado en conversar. Intento poner en orden mi cerebro. Gerald también salió antes de las cinco sin desayunar, pero conoce la zona y sabe en qué pueblo podremos encontrar una panadería: en Bovec, dice, poco antes de llegar a Italia.

No soy un buen conversador. Al menos la mitad de mi cerebro está completamente ocupado pensando en la panadería. Cuando llegamos a Bovec, la descubrimos. Nos hacemos con unas medialunas para llevar y bebemos capuchinos.

Un poderoso sol matutino ilumina las montañas con la mejor luz; la subida al Predilpass es un regalo. Gerald y yo filosofamos sobre la escritura, la soledad del ciclismo de larga distancia, los cambios de percepciones que no notas y una frase de una canción de Bob Dylan que me entretiene, porque por más que lo intento, no consigo recordarla.

Alcanzamos la cima del puerto; vemos nieve antigua a nuestro lado, pero



El autor Mannhart pasa la última noche durmiendo en una bolsa de vivac como esta (arriba). Más tarde, cruza el lago Neusiedler en ferry (abajo).



el aire está impregnado de un tímido espíritu primaveral. Podría gritar y llorar al mismo tiempo. Gerald afirma que seré más rápido en el descenso; nos despedimos y me lanzo a la vertiente sombreada de la montaña, inclinándome en las curvas.

Media hora después, pedaleo junto a Lars; él no ha desayunado y le faltan fuerzas. Le duele el tendón de Aquiles derecho, intenta protegerlo y, como es

como a un cliente habitual. Con un faláfel en el estómago, por fin puedo pensar con cierta claridad y ocuparme de mi ruta. Comprendo que, si la carrera efectivamente se dirige todavía hacia Hungría y si no quiero perderme la fiesta del domingo por la noche, quizá debería apresurarme un poco. Reabastezco el agua, organizo algunas barritas, me doy unos golpecitos en los muslos para animarme y

LA OSCURIDAD ENGULLE MI CANSANCIO; PEDALEO SIN TENER NOCIÓN DEL TIEMPO

de los que se informan, sabe que los más rápidos aún no han llegado a la meta, sino a un punto de control que aparentemente está en Hungría. Lars calcula que eso supone completar casi 1.200 kilómetros en total.

Le deseo un desayuno pronto, busco mi propio ritmo y, con tono severo, me impongo seguir sin pausa hasta mi comida, en el Kebab Istanbul. Sankt Veit an der Glan que está a 90 kilómetros.

Pronto el hambre aprieta y el mal humor me taladra la cabeza; no recordar esa frase de Bob Dylan deja de parecerme poético: el maldito tema ahora me resulta molesto en su totalidad.

De vez en cuando, miro con frustración el punto donde la rueda trasera toca el asfalto. No tengo ningún pinchazo, pero aun así no avanzo.

En el Kebab Istanbul me reciben

me pongo en marcha.

Son las 14.00; hasta el tercer punto de control hay 172 kilómetros y 1.880 metros de desnivel. No sería mala idea llegar con suficiente antelación antes de la medianoche.

Mientras pedaleo, lucho contra el viento, dejo que otros me adelanten y adelanto a otros, me tomo pausas y me niego a tomarlas, esa frase vuelve a mí una y otra vez: claramente, no estaría mal llegar antes de la medianoche al tercer punto de control.

DESPUÉS DE LAS 20.00 intento conseguir una cama cerca del punto de control. Marco un número tres veces: el hostel está completo. Tres veces. La frustración se sube conmigo a la bicicleta; en dos cortas subidas consigo dejarla atrás.

En algún momento, la oscuridad engulle mi cansancio; pedaleo sin esfuerzo, sin noción del tiempo. La carretera es empinada y solitaria. Escucho un cuco cuyo canto llena todo el bosque, pero que parece dirigido personalmente a mí.

Lars no está a mi lado, pero la luna me envía su ánimo; mi GPS marca las 23.32 cuando llego ante el pequeño papel del tercer punto de control, que me da dos cifras. Logro quitarme los guantes e introducir los números; al mismo tiempo, llega el júbilo de mi hermana, que en casa sigue casi a tiempo real mis datos de GPS y probablemente no se irá a dormir hasta que yo lo haga.

Debería caer rendido de sueño, pero me lanzo al descenso, canto y muevo las caderas. Son casi las dos cuando tengo un encontronazo amistoso con un árbol. Estoy en la bolsa de vivac, sobre mí las hojas susurran con la suave brisa. Subo la cremallera del saco hasta los hombros y me hundo tras mis párpados. El silencio es fantástico; unas pocas estrellas relucen, compartiendo su sabiduría, y estoy profundamente

enamorado del presente. Doy las gracias por Bob Dylan, los cucos, Lars, Gerald, el joven sereno, y los copos de nieve que ya no caen.

Siento que estoy lo suficientemente cansado como para dormirme en siete segundos. No intuyo que durante la noche mi teléfono se congelará y que, por eso, al día siguiente no podré planificar mi ruta. No sospecho la suerte que tendré con el *ferry* sobre el lago Neusiedler, ni lo alocado que seré al recorrer 40 kilómetros antes de la meta por la única colina que se encuentra al sureste de Viena; no, de todas esas cosas no tengo ni idea en esos siete segundos antes de sumergirme en el sueño, aunque me ronda brevemente la pregunta de por qué corro carreras como esta.

Mi respuesta permanece en la nebulosa; por ahora solo sé que sería un error no hacerlo. ❖

Urs Mannhart alcanzó la meta del *Unknown Race* 2024 tras 83 horas y 46 minutos, completando un total de 1.152 kilómetros, justo a tiempo para el inicio de la fiesta de los que consiguen acabarla. De los 145 participantes, 42 llegaron a la meta.



Siempre más

El presente en el que vive el ser humano no se disfruta por la tranquila posesión de lo adquirido, sino por la búsqueda de metas más altas.

ADOLPH DIESTERWEG, PEDAGOGO ALEMÁN (1790-1866)

COSAS DE CHICOS



“Perdón, Juancito, pero hay hombres malos allá afuera tratando de robar tu jubilación”.

Tras recoger a nuestra nieta Claudia, de 4 años, de la escuela, estaba tratando de quitarle el uniforme y ponerle ropa informal cuando mi esposo empezó a hacerle cosquillas. Todos los retorcimientos y gritos de alegría de la niña no eran útiles para la tarea que yo tenía entre manos, así que le dije a mi esposo:

—¿Por qué no vas a

prepararnos un poco de té?.

Cuando se fue, la pequeña me miró y dijo:

—Eso lo mantendrá ocupado.

—ROSE DEMMER,
Canadá

Una niña pequeña se puso sola los zapatos. Su mamá notó que el zapato derecho estaba en el pie izquierdo y viceversa, y le dijo a la niña:

—Cariño, tus zapatos están en los pies equivocados.

La pequeña, con gesto de incredulidad, respondió:

—No digas mentiras, mami, estoy segura de que son mis pies.

—BARTHELEMY
PETRO, *Canadá*

Al empezar el cuarto grado, mi hijo de 9 años me dijo que tenía la in-

ILUSTRACIÓN: CARTOON RESOURCE

En una ocasión, les dije a mis hijos:

—¡Vámonos, ya se nos hizo tarde!

Mi hijo de 11 años respondió:

—¡Buenos, deberías haber empezado a gritarnos antes!”

—@ADMISSIONS

tención de ser el payaso de la clase ese año. No muy contenta con su decisión, pero tratando de ser una buena madre, le compré algunos libros de chistes, busqué en Google videos de monólogos infantiles interesantes y le pedí que practicara algunos chistes para poder “desempeñarse bien” como el comediante de la clase. Con la presión de todo esto, mi hijo se olvidó por completo de querer ser gracioso.

—RUMMANA A.,
Canadá

La mañana del cumpleaños de mi hija, le dije:

—Ahora que tienes 6 años, podrás hacer cosas que antes no podías.

Yo me refería a asumir tareas y responsabilidades, pero la niña lo entendió como otra cosa. Saltando de

la cama, corrió por el pasillo gritando:

—¡Voy a ver si ya sé leer!

—KEITH CRAWFORD,
Estados Unidos

Cierta vez, mi hijo de 4 años me preguntó si podíamos tener un gatito. Yo respondí que no, porque era alérgico a esos animales.

—No podemos estar en la misma casa —le expliqué al pequeño—, quien inmediatamente sugirió:

—Puedes dormir afuera, papi.

—@XPLODINGUNICORN

Todos los viernes,

cuando mi hijo tenía 3 años, íbamos a comer a un restaurante en el que había una zona de juegos. Mi hijo tenía la costumbre de quitarse las medias para tirarse por el tobogán.

Un viernes le dije:

—Si te quitas las medias, nos vamos directamente a casa.

Con un brillo en los ojos, el niño sonrió y dijo:

—No lo haré.

Subió a la estructura de juegos y bajó por el tobogán. Vi cómo asomaban sus pies, con las medias puestas. Luego salió el resto de él sin una sola prenda de ropa.

—REDDIT.COM

El año pasado, fuimos a casa de mi madre a cosechar papas. Mi hijo perdió poco a poco el entusiasmo, se sentó y puso cara de fastidio. Le pregunté qué le pasaba. Bastante irritado, el niño dijo:

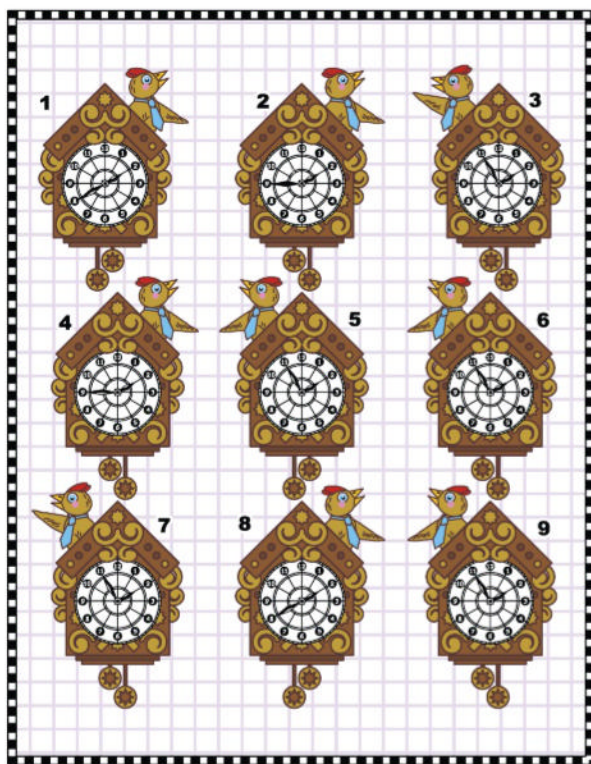
—Primero plantamos papas. Luego volvimos al mismo sitio y las desenterramos. No entiendo.

—BRIGHTSIDE.ME

JUEGOS MENTALES

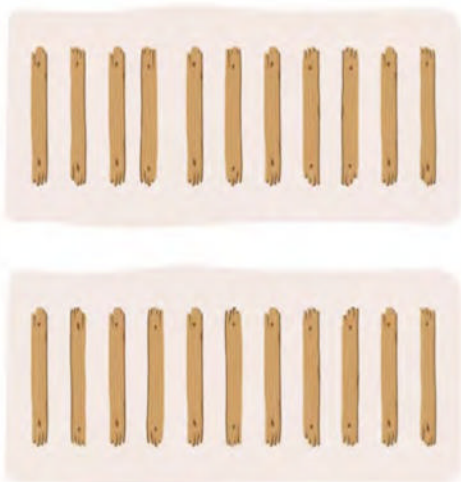
Los relojes cucú

MEDIO Para festejar su cumpleaños, los amigos de un maestro relojero le hicieron una broma y compraron varios relojes cucú de segunda mano, pero uno era original. ¿Podría ayudar al hombre a descubrir cuál es el reloj diferente y original?



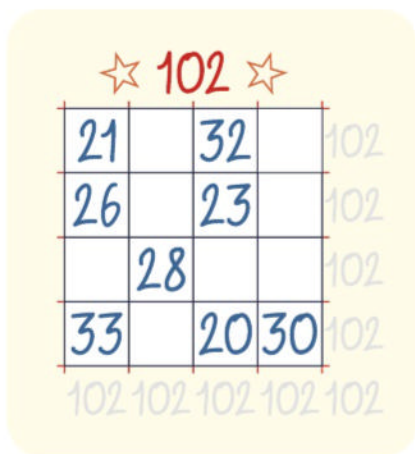
De buena madera

FÁCIL Un carpintero quiere armar un barco para su nieto y para ello decidió usar unas maderas que tenía en un depósito, pero se dio cuenta que tienen diferencias entre sí. Encuentre las 5 diferencias entre las maderas.



Cálculo matemático

MEDIO La suma de las cifras cada fila, columna y diagonal da 102. Habría que completar los números que faltan.



SUDOKU

					5	9		4
			6		3		7	
	6	3	1		2		4	9
2	5	4				1		
7							3	
9					4			7
	4	8		7	9	6		1
	3	7	5		1			

Para resolver este juego

Coloque un número del 1 al 9 en cada casilla vacía de modo que:

- ♦ cada fila horizontal y columna vertical contenga los nueve números (1-9) sin repetir ninguno;
- ♦ cada una de las casillas resaltadas (de 3x3 celdas) contenga los nueve números sin que se repitan.

SOLUCIÓN

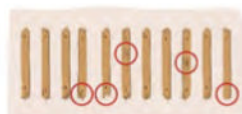
8	6	7	1	2	5	7	3	9
1	2	9	6	7	3	8	4	5
7	5	3	4	9	8	1	2	6
5	3	2	9	8	4	6	1	7
9	8	1	7	3	6	4	5	2
6	4	7	2	5	1	3	9	8
2	7	8	3	4	9	5	6	1
3	1	5	8	6	2	9	7	4
4	9	6	5	1	7	2	8	3

JUEGOS MENTALES RESPUESTAS

Los relojes cucú

El reloj único y original es el 5, ya que el 1 es igual al 8; el 2 igual al 4; el 3 igual al 7; y el 6 igual al 9.

De buena madera



Cálculo matemático

☆	102	☆
21	31	32
26	24	23
22	28	27
33	19	20

ENRIQUEZCA su VOCABULARIO

El 22 de marzo es el Día Mundial del Agua, y es muy bueno que se tome una mayor conciencia de la importancia de valorar y racionar este recurso indispensable para la vida. ¿Cuánto sabe sobre el tema?

Y ¿conoce qué significan estas palabras?

Mirtha L. Rigoni

1. Mejana. A. Fracción de la demanda de agua que no se devuelve al medio hídrico después de su uso. **B.** Isleta en un río.

C. Cantidad de agua que pasa por un punto específico en un sistema hidráulico.

2. Potable. A. Agua que se ha sometido a un proceso para liberarse de bacterias.

B. Que se puede beber. **C.** Libre de cromo, plomo y zinc.

3. Azarbe. A. Cauce para el sobrante del riego. **B.** Curso de agua que no alcanza el mar, sino que desemboca en un río.

C. Bomba de agua.

4. Freática. A. Napa subterránea que se encuentra a escasa profundidad. **B.** Se halla a una profundidad media. **C.** Acuífero que se ubica a gran profundidad, con alta presión.

5. Burga. A. Agua mineral que lleva en disolución ácido carbónico. **B.** Sitio donde se regeneran o depuran las aguas residuales. **C.** Manantial de agua caliente.

6. Efluente. A. Arroyo secundario que desemboca en otro principal. **B.** Líquido que procede de una planta industrial.

C. Ecosistema de aguas fluyentes.

7. Destilada. A. Agua que carece de sales minerales esenciales. **B.** Purificada.

C. Sometida a un proceso de ebullición, pero no de condensación.

8. Hontanar. A. Conjunto de tinajas con agua. **B.** Sitio donde nacen fuentes y manantiales. **C.** Remolino que forman las aguas en el mar o en un río.

9. Rivera. A. Orilla o tierra cercana al mar, a un río, un lago, etc. **B.** Arroyo.

C. Sitio donde el río es menos profundo.

10. Albañal. A. Rápido crecimiento de las algas que deriva en una visible reducción de la calidad del agua. **B.** Revestimiento de piedra que fortalece el cauce de una corriente. **C.** Canal o conducto por donde salen las aguas residuales.

¿LO DECIMOS BIEN?

¿Es el lecho mayor o el menor de un río aquel por donde fluye el agua incluso en épocas de sequía? Y al explicar que “construyeron un acueducto para abastecer de agua a la ciudad”, ¿podemos reemplazar el término “acueducto” por “acuífero”?

Enriquezca su vocabulario

RESPUESTAS

1. Mejana. B. El término viene del latín “mediana”, y se refiere a la isleta o isla pequeña que está en medio de un río. Las mejanas se encuentran, sobre todo, en ríos de llanura con gran transporte de sedimentos.

2. Potable. B. El agua lo es cuando se han eliminado sustancias que resultan tóxicas para las personas, como el cromo o el plomo, así como las algas, la arena, las bacterias y los virus. Lamentablemente, esta agua no es accesible para muchísima gente, sobre todo en los países más pobres.

3. Azarbe. A. Cauce adonde van a parar, por las azarbetas (acequias pequeñas), los sobrantes o filtraciones de los riegos.

4. Freática. A. Napa subterránea ubicada a relativamente poca profundidad, la más expuesta a la contaminación que proviene de la superficie. De esta se alimentan los pozos y las fuentes de agua.

5. Burga. C. Termas, caldas, manantial de agua caliente. La palabra proviene de una expresión de origen vasco, “be-ro-ur-ga”, ‘lugar de agua caliente’.

6. Efluente. B. Agua residual que fluye fuera de un embalse o de una planta de tratamiento. También, líquido que procede de una planta industrial, o bien líquido que fluye de un recipiente u otro

sistema, o derivación de un curso de agua principal o de un lago.

7. Destilada. A. Agua de la que se han eliminado prácticamente todas las impurezas, iones, minerales y microorganismos sometiéndola a un proceso de ebullición y posterior condensación. Tiene varios usos, pero no se recomienda para el consumo diario.

8. Hontanar. B. Lugar en donde nacen fuentes y manantiales. El cambio climático genera contaminación y sequía en las fuentes de agua naturales.

9. Rivera. B. Arroyo, caudal pequeño de agua continua que corre por la tierra. No debe confundirse con “ribera”, que significa ‘tierra junto al mar, a un río, etcétera’.

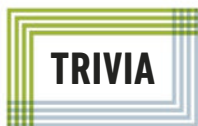
10. Albañal. C. Conducto o canal que da salida a las aguas residuales. Se estima que el 80% de las aguas residuales por consumo humano son vertidas sin el adecuado tratamiento, lo que contamina ríos y mares.

RESPUESTA

El lecho mayor, o llanura de inundación, es la zona que solo se cubre por el agua durante las crecidas; el lecho menor es el permanente. Y solo podemos construir un “acueducto” (un conducto artificial); el acuífero es una formación geológica que contiene o ha contenido agua, y por donde esta puede fluir.

Puntuación

7 Bueno **8-9** Notable **10** Sobresaliente



1. La Piedra de Rosetta es uno de los hallazgos arqueológicos más importantes porque permitió entender una escritura perdida durante siglos.

¿Qué escritura ayudó a descifrar principalmente?

- A) Cuneiforme sumerio
- B) Jeroglíficos egipcios
- C) Alfabeto fenicio
- D) Rúnico nórdico

2. ¿Cuál es el desierto más grande del mundo por superficie?

- A) Sahara
- B) Gobi
- C) Antártida
- D) Kalahari

3. En astronomía, “un día” puede referirse al tiempo que tarda un planeta en girar sobre su eje. En el Sistema Solar, hay un planeta cuyo giro es tan lento que su “día” es el más largo. ¿Cuál es?

- A) Marte
- B) Venus
- C) Júpiter
- D) Mercurio

4. Algunas esculturas parecen capturar un pensamiento en pleno movimiento. El pensador es una de las más famosas y suele asociarse a la idea de reflexión y conflicto interior. ¿Quién la esculpió?

- A) Auguste Rodin

- B) Antonio Canova
- C) Alberto Giacometti
- D) Gian Lorenzo Bernini

5. En el cine, hay películas que no solo fueron exitosas, sino que además inauguraron una forma de contar historias con efectos y aventuras a gran escala. *Jurassic Park* marcó un hito por cómo combinó animatrónica y efectos digitales para “revivir” dinosaurios en pantalla. ¿Quién dirigió *Jurassic Park* (1993)?

- A) James Cameron
- B) Steven Spielberg
- C) Ridley Scott
- D) Peter Jackson

6. En química, el pH es una escala que se usa para describir si una sustancia es ácida o básica. En condiciones estándar, ¿qué indica un pH igual a 7?

- A) Que es muy ácida
- B) Que es neutra
- C) Que es muy básica
- D) Que no tiene agua

7. Dentro de cada célula hay “fábricas” que trabajan sin pausa para sostener la vida. Los ribosomas cumplen una función clave en ese proceso.

¿Cuál es su tarea principal?

- A) Producir energía (ATP)
- B) Fabricar proteínas
- C) Almacenar ADN
- D) Transportar oxígeno

8. Cuando navega por internet, cada página tiene una dirección que su navegador interpreta para llevarlo al sitio correcto. Esa dirección suele empezar con "https://". ¿Qué significa URL?

- A) Universal Router Link
- B) Uniform Resource Locator
- C) United Reading Line
- D) Unique Remote Login

9. La primera vuelta al mundo fue una hazaña que cambió la idea del planeta y las rutas comerciales. La expedición comenzó con Magallanes y terminó con Elcano. ¿Qué país la financió?

- A) Portugal
- B) España
- C) Inglaterra
- D) Francia

10. Algunas obras musicales son tan reconocibles que basta un ritmo para identificarlas. El Boléro se apoya en una repetición hipnótica que crece en intensidad. ¿Quién lo compuso?

- A) Claude Debussy
- B) Maurice Ravel
- C) Erik Satie
- D) Frédéric Chopin

11. La escala de Mohs ordena minerales según su resistencia a ser rayados. Si alguien dice "es un 10 en Mohs", está hablando del máximo de dureza. ¿Qué mineral ocupa ese lugar?

- A) Cuarzo
- B) Diamante
- C) Granito
- D) Mármol

12. La palabra "robot" parece moderna, pero nació en el mundo de la literatura y el teatro antes de popularizarse en ciencia ficción y tecnología. ¿En qué idioma apareció por primera vez?

- A) Alemán
- B) Japonés
- C) Checo
- D) Italiano

13. En matemática, el Último Teorema de Fermat fue un desafío legendario durante siglos, hasta que un matemático logró demostrarlo en el siglo XX. ¿Quién fue?

- A) Carl Gauss
- B) Andrew Wiles
- C) Alan Turing
- D) John Nash

14. En economía, el PBI se usa para tomar el pulso de un país, aunque no lo dice todo sobre bienestar. En términos generales, ¿qué mide?

- A) El número de habitantes con empleo
- B) El valor total de bienes y servicios producidos en un período
- C) La cantidad de impuestos cobrados por el Estado
- D) El porcentaje de dinero en circulación

Respuestas: 1. B) Jeroglíficos egipcios. 2. C) Antártida. 3. B) Venus. 4. A) Auguste Rodin. 5. B) Steven Spielberg. 6. B) Que es neutra. 7. B) Fabricar proteínas. 8. B) Uniform Resource Locator. 9. B) España. 10. B) Maurice Ravel. 11. B) Diamante. 12. C) Checo. 13. B) Andrew Wiles. 14. B) El valor total de bienes y servicios producidos en un período

¿Querés llevarte este reloj **GRATIS**?



**MEDIDOR DE
FRECUENCIA
CARDÍACA**



**CONTADOR
DE PASOS**



**PANTALLA
SEMI TÁCTIL**



**MEDIDOR DE
OXÍGENO EN
SANGRE**



Escaneá aquí y
descubrí **cómo**



INGENIO

PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA EL 30/04/2026. EL RELOJ SE ENTREGARÁ GRATIS CON LA COMPRA DE UN EJEMPLAR DE LIBRO ESPECIAL INGENIO (SKU 2049860) EN SELECCIONES.COM.AR/RELOJGRATIS. GASTOS DE ENVÍO NO INCLUIDOS EN LA OFERTA. ONE MINETTA MEDIA, CUIT 30-65642821-6.

Revistas.PeruRadio.net.pe